

ESTÁNDARES MÍNIMOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2017-2018

I.E.S. "EL POMAR"

Jerez de los Caballeros (Badajoz)

Profesores:

José David Gómez Gallardo

José Ángel Martínez Vázquez

Jefe del departamento:

José Ángel Martínez Vázquez

ÍNDICE

- 1.- Estándares mínimos de aprendizaje para 1º ESO ----- *Página 2*
- 2.- Estándares mínimos de aprendizaje para 2º ESO ----- *Página 3*
- 3.- Estándares mínimos de aprendizaje para 3º ESO ----- *Página 4*
- 4.- Estándares mínimos de aprendizaje para 4º ESO ----- *Página 5*
- 5.- Estándares mínimos de aprendizaje para 1º Bachillerato ----- *Página 6*
- 6.- Estándares mínimos de aprendizaje para AFDOA ----- *Página 7*

ESTÁNDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE - 1º ESO:

- ✓ Participa en el calentamiento general de forma activa.
- ✓ Conoce la definición de calentamiento y las fases del calentamiento general.
- ✓ Aprecia la importancia de adoptar posturas correctas en la práctica física y en la vida cotidiana y sabe aplicarlas con autonomía.
- ✓ Conoce y sabe identificar en su propio cuerpo los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo humano.
- ✓ Coopera con el resto de compañeros/as para alcanzar objetivos comunes.
- ✓ Realiza los tests de aptitud física con interés y esfuerzo por superarse a sí mismo.
- ✓ Consigue correr 20 minutos de carrera continua a un ritmo lento, pero sin parar.
- ✓ Conoce las definiciones y clasificaciones de las cualidades físicas básicas.
- ✓ Conoce y ejecuta la posición de control, de bloqueo o "gainage".
- ✓ Conoce y ejecuta la voltereta hacia adelante agrupada.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico del Balonmano.
- ✓ Sabe diferenciar las fases del juego del Balonmano.
- ✓ Participa activamente y con esfuerzo en los juegos y actividades propuestas.
- ✓ Valora los deportes alternativos como una nueva forma de trabajar el deporte, adaptando las reglas e incluso el material de los deportes institucionalizados.
- ✓ Realiza con coordinación y ritmo las coreografías de Aeróbic y Batuka.
- ✓ Participa de forma desinhibida en situaciones de mimo y pantomima.
- ✓ Conoce los planos y ejes de movimiento.
- ✓ Maneja y controla su cuerpo para expresarse.
- ✓ Conoce la importancia de simultanear una dieta equilibrada y ejercicio físico, de cara a fomentar su propia salud.
- ✓ Aprecia el entorno natural como medio para la realización de actividades físico-deportivas.
- ✓ Sabe elaborar e interpretar planos, orientándose dentro del centro.

ESTÁNDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE - 2º ESO:

- ✓ Participa en el calentamiento general y específico de forma activa.
- ✓ Conoce la definición de calentamiento y las fases del calentamiento general.
- ✓ Conoce las características que debe tener un calentamiento específico.
- ✓ Conoce y sabe aplicar los diferentes tipos de respiración que existen.
- ✓ Conoce y sabe identificar en su propio cuerpo los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo humano.
- ✓ Realiza los tests de aptitud física con interés y esfuerzo por superarse a sí mismo.
- ✓ Consigue correr 25 minutos de carrera continua a un ritmo lento, pero sin parar.
- ✓ Conoce las definiciones y clasificaciones de las cualidades físicas básicas.
- ✓ Aprecia la importancia de adoptar posturas correctas en la práctica física y en la vida cotidiana y sabe aplicarlas con autonomía.
- ✓ Conoce la importancia de simultanear una dieta equilibrada y ejercicio físico, de cara a fomentar su propia salud.
- ✓ Conoce los juegos populares y tradicionales a los que jugaban sus padres y abuelos y los lleva a la práctica con interés y motivación.
- ✓ Conoce los fundamentos técnicos y reglamentarios del Atletismo.
- ✓ Realiza con fluidez el salto de longitud, el triple salto y el salto de altura.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico del Baloncesto.
- ✓ Aplica con fluidez los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto.
- ✓ Participa activamente y con esfuerzo en los juegos y actividades propuestas.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico de los deportes de lucha.
- ✓ Aplica con fluidez los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes de lucha.
- ✓ Participa de forma desinhibida en situaciones de improvisación.
- ✓ Reconoce espacio, tiempo, intensidad y ritmo al realizar danzas y dramatizaciones.
- ✓ Conoce y sabe aplicar con soltura técnicas básicas de salvamento y socorrismo.
- ✓ Aprecia el entorno natural como medio para la realización de senderismo.
- ✓ Sabe elaborar e interpretar planos y mapas, orientándose dentro del centro.
- ✓ Conoce las principales normas de prevención, protección y seguridad a la hora de realizar actividades en el entorno natural.

ESTÁNDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE - 3º ESO:

- ✓ Participa en el calentamiento general y específico de forma activa.
- ✓ Conoce la definición de calentamiento y las fases del calentamiento general.
- ✓ Conoce las características que debe tener un calentamiento específico.
- ✓ Realiza los tests de aptitud física con interés y esfuerzo por superarse a sí mismo.
- ✓ Consigue correr 30 minutos de carrera continua a un ritmo lento, pero sin parar.
- ✓ Conoce las definiciones y clasificaciones de las cualidades físicas básicas.
- ✓ Es crítico hacia los hábitos de vida que se deben llevar para tener una buena salud.
- ✓ Conoce y sabe aplicar con soltura técnicas básicas de socorrismo.
- ✓ Conoce y sabe usar los nuevos materiales y recursos tecnológicos disponibles para la práctica de actividad físico-deportiva.
- ✓ Conoce técnicas básicas de relajación y sabe llevarlas a cabo en la práctica.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico del Voleibol.
- ✓ Aplica con fluidez los fundamentos técnicos y tácticos del Voleibol.
- ✓ Elabora estrategias de colaboración y oposición al jugar al Voleibol.
- ✓ Sabe diferenciar las fases del juego del Voleibol.
- ✓ Aplica con sentido la táctica y la estrategia en situaciones jugadas de Voleibol.
- ✓ Conoce las repercusiones sociológicas del deporte en la actualidad.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico del Fútbol Sala.
- ✓ Aplica con fluidez los fundamentos técnicos y tácticos del Fútbol Sala.
- ✓ Elabora estrategias de colaboración y oposición al jugar al Fútbol Sala.
- ✓ Sabe diferenciar las fases del juego del Fútbol Sala.
- ✓ Aplica con sentido la táctica y la estrategia en situaciones jugadas de Fútbol Sala.
- ✓ Participa activamente y con esfuerzo en los juegos y actividades propuestas.
- ✓ Participa de forma desinhibida y con ritmo en diferentes bailes y danzas.
- ✓ Aprecia el entorno natural como medio para la realización de marcha y acampada.
- ✓ Sabe manejar la brújula, orientándose dentro del centro.
- ✓ Conoce y sabe ejecutar los nudos básicos de cabuyería.
- ✓ Aprecia las actividades multiaventura como medio de recreación y ocio.
- ✓ Conoce y aplica con fluidez los fundamentos técnicos básicos de la escalada.

ESTÁNDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE - 4º ESO:

- ✓ Participa en el calentamiento general y específico de forma activa.
- ✓ Conoce la estructura de una sesión de actividad física y especialmente sabe cómo realizar el calentamiento y la vuelta a la calma.
- ✓ Conoce las características que debe tener un calentamiento específico.
- ✓ Realiza los tests de aptitud física con interés y esfuerzo por superarse a sí mismo.
- ✓ Consigue correr 35 minutos de carrera continua a un ritmo lento, pero sin parar.
- ✓ Conoce las definiciones y clasificaciones de las cualidades físicas básicas.
- ✓ Sabe programar su propia actividad física, mejorando progresivamente su nivel.
- ✓ Sabe planificar y organizar actividades físicas y deportivas.
- ✓ Conoce y sabe identificar en su propio cuerpo los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo humano.
- ✓ Es crítico hacia los hábitos de vida que se deben llevar para tener una buena salud, sobre todo en cuanto a la influencia de la alimentación y la hidratación.
- ✓ Participa activamente en la coreografía de Acroport elaborada por su grupo.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico del Bádminton.
- ✓ Aplica con fluidez los fundamentos técnicos del Bádminton.
- ✓ Conoce los accidentes y situaciones de emergencia más comunes en la práctica físico-deportiva y sabe cómo actuar en cada caso.
- ✓ Conoce y sabe aplicar con soltura técnicas básicas de socorrismo.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico del Balonmano.
- ✓ Aplica con fluidez los fundamentos técnicos y tácticos del Balonmano.
- ✓ Participa activamente y con esfuerzo en los juegos y actividades propuestas.
- ✓ Participa de forma desinhibida y con ritmo en las composiciones individuales y grupales propuestas por el profesor.
- ✓ Sabe aplicar las técnicas y métodos de expresión y comunicación corporal.
- ✓ Aprecia el entorno natural como medio para la realización de actividad física.
- ✓ Conoce los fundamentos del cuerpo humano y el stress ambiental.
- ✓ Conoce las normas de prevención y protección en las actividades en la Naturaleza.
- ✓ Planifica y organiza salidas al entorno natural.

ESTÁNDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE - 1º Bachillerato:

- ✓ Conoce los beneficios de la condición física.
- ✓ Elabora una ficha de evaluación del deportista y sabe aplicársela a sí mismo.
- ✓ Realiza los tests de aptitud física con interés y esfuerzo por superarse a sí mismo.
- ✓ Consigue correr 40 minutos de carrera continua a un ritmo lento, pero sin parar.
- ✓ Conoce y sabe ejecutar los sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de la condición física.
- ✓ Sabe elaborar, planificar y organizar su propia actividad física y deportiva.
- ✓ Conoce las principales técnicas de relajación y autocontrol y las aplica con autonomía en la práctica.
- ✓ Conoce y sabe identificar en su propio cuerpo los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo humano.
- ✓ Conoce y sabe aplicar RCP, maniobra de Heimlich y otras maniobras de socorrismo.
- ✓ Identifica las lesiones más comunes en la práctica de actividad físico-deportiva y sabe aplicar el tratamiento adecuado en cada caso.
- ✓ Conoce y sabe aplicar en el juego real el reglamento básico del Baloncesto.
- ✓ Conoce la simbología básica del Baloncesto.
- ✓ Sabe elaborar estrategias ofensivas y defensivas a raíz de los fundamentos tácticos básicos aprendidos en el Baloncesto.
- ✓ Aprecia los hábitos de vida saludables y es crítico hacia los no saludables.
- ✓ Conoce los errores de ejecución más usuales que se suelen cometer al realizar actividades físico-deportivas.
- ✓ Conoce los efectos positivos de simultanear dieta equilibrada y ejercicio físico.
- ✓ Es crítico con el tratamiento del deporte en sociedad y en medios de comunicación.
- ✓ Valora la transferencia positiva que existe entre algunos deportes.
- ✓ Participa activamente y con esfuerzo en los juegos y actividades propuestas.
- ✓ Participa de forma desinhibida y con ritmo en los montajes artísticos y expresivos propuestos por el profesor (mimo, danza y dramatización).
- ✓ Aprecia el entorno natural como medio para la realización de actividad física.
- ✓ Conoce las últimas tendencias en actividades en el entorno natural.
- ✓ Conoce el funcionamiento y participa con interés en un raid multiaventura.
- ✓ Conoce las salidas profesionales relacionadas con la Educación Física y el deporte.

ESTÁNDARES MÍNIMOS DE APRENDIZAJE - AFDOA:

- ✓ Conoce las salidas profesionales relacionadas con la Educación Física y el deporte.
- ✓ Conoce el funcionamiento del Consejo Superior de Deportes y las principales entidades deportivas de la actualidad.
- ✓ Organiza eventos deportivos y/o recreativos en el centro.
- ✓ Realiza un proyecto de actividad física y deporte personalizado y lo aplica.
- ✓ Participa activamente, con interés y esfuerzo en las situaciones motrices individuales propuestas por el profesor en clase.
- ✓ Participa activamente, con interés y esfuerzo en las situaciones motrices de oposición propuestas por el profesor en clase.
- ✓ Participa activamente, con interés y esfuerzo en las situaciones motrices de cooperación con o sin oposición propuestas por el profesor en clase.
- ✓ Participa activamente, con interés y esfuerzo en las situaciones motrices en el medio natural y/o urbano propuestas por el profesor en clase.
- ✓ Participa activamente, con interés y esfuerzo en las situaciones motrices artísticas y expresivas propuestas por el profesor en clase.
- ✓ Conoce los valores individuales, sociales y medioambientales que aporta el deporte.
- ✓ Conoce y sabe llevar a la práctica destrezas pedagógicas básicas de cara a transmitir conocimientos relacionados con el ámbito de la actividad física y el deporte.

Jerez de los Caballeros, 6 de octubre de 2017.

Firmado:

José David Gómez Gallardo

José Ángel Martínez Vázquez

(Jefe de departamento)