

PROGRAMACIÓN REDUCIDA DE ED. FÍSICA

CURSO 2010-11

SECUNDARIA

1º BACHILLERATO

JEFE DEL DEPARTAMENTO: Juan José Muñoz Gallardo

1° E.S.O.

TRIMESTRES	CONTENIDOS PRACTICOS	CONTENIDOS TEORICOS
1°	Juegos aplicados a la E.F. Acondicionamiento Físico I	El Calentamiento. Las Cualidades Físicas.
2°	Gimnasia Artística I Expresión Corporal I Actividades en la Naturaleza I	El Cuerpo Humano. Activid. en la Naturaleza I
3°	Fútbol sala. Baloncesto	Técnica, táctica y reglamento Técnica, táctica y reglamento.

2° E.S.O.

TRIMESTRES	CONTENIDOS PRACTICOS	CONTENIDOS TEORICOS
1°	El Calentamiento Acondicionamiento físico II	El Calentamiento. Las Cualidades Físicas.
2°	Gimnasia Artística II Expresión Corporal II Actividades en la Naturaleza II.	El Cuerpo Humano. AA. NN.
3°	Baloncesto Voleibol	Técnica, táctica y reglamento Técnica, táctica y reglamento

EVALUACIÓN:

Al comienzo del curso se realizará una batería de tests para medir la condición física. Esta consistirá en:

1° **VELOCIDAD**: 40 m.l. Salida de pie

4° **FUERZA**: Test de lanzamiento de balón medicinal

5° **FLEXIBILIDAD**: Flexión anterior del tronco.

6° **RESISTENCIA**: 1.000 metros.

Durante todo el curso se llevará a cabo una observación metódica de los alumnos y alumnas, además de realizar diferentes pruebas para valorar los procedimientos seguidos por los alumnos y alumnas, así como los conocimientos obtenidos, las actitudes y capacidades desarrolladas.

La calificación final tendrá una valoración tanto cuantitativa como cualitativa.

Los porcentajes a tener en cuenta serán:

- **Conocimientos teóricos: 20%**
- **Práctica: 40%**
- **Actitud y participación: 40%**

3° E.S.O.

TRIMESTRES	CONTENIDOS PRACTICOS	CONTENIDOS TEORICOS
1°	Acondicionamiento Físico III. Atletismo	El Calentamiento III Cualidades físicas III Las Olimpiadas
2°	Gimnasia artística III Expresión Corporal III Activ. en la Naturaleza III	El Cuerpo Humano. AA. NN.
3°	Balonmano Voleibol	Técnica, táctica y reglamento Técnica, táctica y reglamento

4° E.S.O.

TRIMESTRES	CONTENIDOS PRACTICOS	CONTENIDOS TEORICOS
1°	Acondicionamiento físico IV. Atletismo Actividades en la Naturaleza IV	El Calentamiento. Las Cualidades físicas y motoras AA.NN.
2°	Gimnasia artística deportiva IV Expresión Corporal IV	El cuerpo humano
3°	Voleibol Baloncesto Balonmano	Técnica, táctica. Primeros auxilios

EVALUACIÓN:

En el primer trimestre del curso se realizará una batería de test para medir la Condición Física. Esta consistirá en:

- 1º **FUERZA GENERAL**: Lanzamiento del balón medicinal.
- 2º **FUERZA RESISTENCIA**: Flexiones abdominales durante un minuto
- 3º **FLEXIBILIDAD**: Test de Well
- 4º **POTENCIA**: Salto vertical
- 5º **VELOCIDAD**: 40 m.l. Salida de pie
- 6º **RESISTENCIA**: 1.000 metros.

Durante todo el curso se llevará a cabo una observación metódica de los alumnos y alumnas, además de realizar diferentes pruebas para valorar los procedimientos seguidos por los alumnos y alumnas, así como los conocimientos obtenidos, las actitudes y capacidades desarrolladas.

La calificación final tendrá una valoración tanto cuantitativa como cualitativa.

Los porcentajes a tener en cuenta serán:

- **Conocimientos teóricos: 30%** (calificación mínima imprescindible 3)
- **Práctica: 40%**
- **Actitud y participación: 30%**

1º BACHILLERATO

TRIMESTRES	CONTENIDOS PRACTICOS	CONTENIDOS TEORICOS
1º	Acondicionamiento físico V Atletismo	Sistemas de entrenamiento
2º	Expresión Corporal V Actividades en la Naturaleza V Gimnasia artística deportiva V	Nutrición. AA.NN.
3º	Acrosport. Deportes alternativos	- Primeros Auxilios.

EVALUACIÓN:

Se realizará una batería de tests para medir la condición física al comienzo de curso. Esta batería de tests se volverá a realizar al final de cada trimestre comprobando el progreso obtenido.

La batería de tests consistirá en:

- 1º **FUERZA GENERAL**: Lanzamiento del balón medicinal.
- 2º **FUERZA RESISTENCIA**: Flexiones abdominales durante un minuto
- 3º **FLEXIBILIDAD**: Test de Well
- 4º **POTENCIA**: Salto vertical
- 5º **VELOCIDAD**: 40 m.l. Salida de pie
- 6º **RESISTENCIA**: 1.000 metros.

Durante todo el curso se llevará a cabo una observación metódica de los alumnos y alumnas, además de realizar diferentes pruebas para valorar los procedimientos seguidos por los alumnos y alumnas, así como los conocimientos obtenidos, las actitudes y capacidades desarrolladas.

La calificación final tendrá una valoración tanto cualitativa como cuantitativa

- **Conocimientos teóricos: 30%** (calificación mínima imprescindible 3)
- **Práctica: 40%**
- **Actitud y participación: 30%**