

## I.CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se realizarán en la línea marcada por el actual sistema, siendo ésta formativa y continúa, analizando el progreso de los alumnos y evaluando todos los elementos que forman el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La asistencia a clase de manera regular se considerará indispensable para aprobar la asignatura, salvo causa debidamente justificada, ya que la mayoría de las sesiones son de contenido práctico, teniendo una valoración muy importante del trabajo y la actitud desarrollada en las mismas.

La valoración de estos dos aspectos son los que nos darán la nota de la evaluación:

Aspecto Objetivo:

- Su aptitud física, atendiendo a sus posibilidades y su progreso individual.
- Técnica de ejecución de los distintos ejercicios relacionados con las habilidades específicas que se imparta en esa evaluación.
- Conocimientos teóricos sobre los temas y actividades tratados.

Aspecto Subjetivo:

- Seguimiento diario del trabajo en clase de los alumnos.
- Actitud demostrada ante la asignatura.
- Aprovechamiento de las condiciones de cada alumno.

Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

-Aspectos Conceptuales (20%) se valoran los exámenes teóricos (escritos u orales), trabajos escritos, webquest, ejercicios-cuestionarios de las fichas-apuntes.

-Aspectos Procedimentales (60%) se valora el trabajo práctico diario (capacidad de participación, superación y de colaboración), la asimilación de las habilidades

técnico-deportivo-motrices (exámenes prácticos) y el grado de mejora en el desarrollo de las capacidades físicas (pruebas o test de Condición Física – C.F), y, en su caso, la elaboración del cuaderno de la asignatura.

-Aspectos Actitudinales (20%) Se valora la colaboración, participación, solidaridad, tolerancia, indumentaria adecuada, asistencia a clase, puntualidad, interés del alumno hacia el área-materia, respeto hacia: compañeros, profesor, material e instalaciones, y el nivel de motivación y participación activa en las sesiones.

Los Criterios de calificación aparecen resumidos en el cuadro del apartado de “MÍNIMOS...” de cada curso para cumplir los estándares de aprendizaje:

La no presentación a exámenes (tanto teóricos como prácticos), la no realización de trabajos, cuaderno de clase, fichas u otras actividades que se pidan por escrito, así como la no realización de las sesiones prácticas de manera injustificada, dará lugar a una evaluación negativa del alumno.

## **II.MÍNIMOS POR CURSOS**

### **1. PRIMERO ESO**

#### **1ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Examen teórico o entrega de ficha sobre calentamiento general.

Contenidos prácticos:

- Deportes alternativos: Tchouk ball, frisbee e indiakas.
- Juegos predeportivos.
- Realización de un calentamiento práctico.
- Pruebas de ejecución sobre los deportes alternativos y juegos predeportivos.
- Resistencia aeróbica, toma de pulsaciones, fuerza resistencia.

- Examen de Condición Física:
  - Resistencia: Course-Navette y/o Carrera continua.
  - Test de fuerza-resistencia del tren superior: Abdominales en 30´´.

## **2ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Capacidades físicas básicas. Realización de ficha o examen sobre capacidades físicas básicas.
- Conocimiento de los principales grupos musculares. Ficha o examen.

Contenidos prácticos:

- Técnica básica de Gimnasia Deportiva.
- Trabajo de fuerza-resistencia y flexibilidad.
- Examen de Condición Física.
  - Resistencia: Carrera continua
  - Test de lanzamiento de balón medicinal.
  - Salto horizontal.
  - Test de flexibilidad.
- Trabajo de coordinación con combas. Prueba de ejecución.
- Prueba de Coordinación. Realizar una secuencia con cuerdas, aros o bancos suecos.
- Agilidad y equilibrios. (Inicio).
- Cabuyería básica.

## **3ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Iniciación a los deportes de raqueta: palas.
- Examen sobre el conocimiento del aparato locomotor

Contenidos prácticos:

- Juegos de velocidad.
- Examen de Condición Física: Resistencia: Course-Navette y /o Carrera continua.
- Palas.
- Iniciación al Baloncesto.
- Coordinación óculo-manual. Pruebas prácticas

## **2. SEGUNDO ESO**

### **1ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos.

- Examen teórico o ficha sobre calentamiento y capacidades físicas básicas.

Contenidos prácticos:

- Examen de Condición Física:
  - Resistencia: Course-Navette y/o Carrera continua.
  - Test de fuerza-resistencia del tren superior: Abdominales en 30´´.
- Deportes alternativos: Balonkorf.
- Realización de un calentamiento práctico.

### **2ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Cualidades Físicas básicas. Control del grado de intensidad del ejercicio mediante las pulsaciones.

Contenidos prácticos:

- Resistencia: Carrera continua.
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Salto horizontal
- Trabajo de coordinación con combas
- Prueba de Coordinación. Realizar una secuencia con cuerdas, aros o bancos suecos coordinando con una pelota.
- Agilidad y equilibrios.
- Habilidades de trepa.

### **3ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Examen o ficha sobre el conocimiento del aparato locomotor
- Fundamentos, técnica y táctica del voleibol.

Contenidos prácticos:

- Examen de Condición Física:
  - -Resistencia: Course-Navette y / o Carrera continua
- Examen de técnica y táctica del Voleibol...

### **3. TERCERO ESO**

#### **1ª. EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos.

- Examen teórico sobre calentamiento resistencia y flexibilidad
- Examen teórico sobre los fundamentos técnicos y reglamentarios del Floorball.

Contenidos prácticos:

- Examen de Condición Física:
  - Resistencia: Course-Navette y/o Carrera continua.
  - Test de fuerza-resistencia del tren superior: Abdominales en 30´´.
- Fundamentos técnicos-tácticos y reglamentarios de Floorball.
- Prueba de ejecución de Floorball.
- Realización de un calentamiento específico práctico.

#### **2ª .EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- El cuerpo humano: principales grupos musculares y huesos
- Fundamentos de relajación (técnicas básicas: método Jacobson, yoga, respiración diafragmática...)
- La fuerza: fundamentos, tipos, condicionantes.
- Exámenes teóricos, fichas o trabajos.
- Examen de técnica básica de gimnasia deportiva.

Contenidos prácticos

- Examen de Condición Física.
  - Resistencia: Carrera continua
  - Test de lanzamiento de balón medicinal.
  - Salto horizontal
  - Test de flexibilidad.
- Trabajo de coordinación con combas.
- Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Técnicas de relajación: trabajo de respiración, método Jacobson, yoga...
- Trabajo de ritmo y expresión: Aerobic, ejecución de figuras coreográficas...

#### **3ª. EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos

- Examen teórico sobre reglamento y fundamentos técnico-tácticos de Balonmano.

Contenidos prácticos:

- Examen de Condición Física:
- Resistencia: Course-Navette y / o Carrera continua
- Trabajo de diferentes manifestaciones de la velocidad.
- Realización de test de velocidad.
- Examen de técnica y táctica de Balonmano
- Técnica básica deportiva en el medio natural

## **4. CUARTO ESO**

### **1. EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos.

- Examen teórico sobre programación y principios del entrenamiento deportivo.

Contenidos prácticos:

- Examen de Condición Física:
  - Resistencia: Course-Navette y/o Carrera continua.
  - Test de fuerza-resistencia del tren superior: Abdominales en 30´´.
- Fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios de balonmano.
- Realización de un calentamiento específico práctico.

### **2ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Examen teórico sobre fundamentos reglamentarios técnica y táctica de Balonmano.

Contenidos prácticos.

- Examen de Condición Física.
  - Resistencia: Carrera continua
  - Test de lanzamiento de balón medicinal.
  - Salto horizontal.
  - Test de flexibilidad.
  - Entrenamiento de fuerza-resistencia: circuitos, cargas, auto cargas
  - Flexibilidad
- Agilidad y equilibrios.
- Danzas del mundeó. Ejecución de alguna de las danzas propuestas u otras alternativas.
- Danzas urbanas.

### **3ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Examen teórico sobre reglamento técnico y táctica del Bádminton.

- La velocidad, fundamentos y tipos.

Contenidos prácticos.

- Examen de Condición Física.
  - Resistencia: Carrera continua y / o Course-Navette
  - Test de velocidad.
- Examen de técnica y táctica de Bádminton
- Técnica básica deportiva en el medio natural



## 5. BACHILLERATO

### 1ª EVALUACIÓN

Contenidos teóricos.

- -Examen teórico sobre programación y principios del calentamiento deportivo. Efectos y adaptaciones orgánicas a los diferentes tipos de entrenamiento.
- Reglamento técnica y táctica de Voleibol o Voleibol.
  
- Contenidos prácticos:
  - Examen de Condición Física:
    - Resistencia: Course-Navette y/o Carrera continua.
    - Test de fuerza-resistencia del tren superior: Abdominales en 30´´.
  - -Técnica táctica y reglamento del Voleibol o Balonmano a determinar por el profesor en función de disponibilidad edel material e instalaciones.
  - Prueba de ejecución práctica de Voleibol o Balonmano a determinar por el profesor en función de disponibilidad del material e instalaciones.

### 2ª EVALUACIÓN

Contenidos teóricos:

- -Examen teórico o trabajo sobre la aplicación práctica de los principios del entrenamiento deportivo vistos en el primer trimestre: elaboración de circuitos, programas de entrenamiento para la mejora de las diferentes capacidades y grupos musculares.
- Flexibilidad. FNP.

Contenidos prácticos.

- Examen de Condición Física.
  - Resistencia: Carrera continua
  - Test de lanzamiento de balón medicinal.
  - Salto horizontal
  - Test de flexibilidad.
  - entrenamiento de fuerza resistencia: circuitos, entrenamiento por estaciones, pistas finlandesas.

- Flexibilidad: FNP.
- Agilidad y equilibrios. Acrosport.
- Danzas del mundo: ejecución de danzas colectivas.

### **3ª EVALUACIÓN**

Contenidos teóricos:

- Examen teórico sobre reglamento técnico y táctica del Pádel

Contenidos prácticos:

- Examen de condición física:
  - Resistencia: Course-Navette y / o Carrera continua.
- -Test de Velocidad.
- Técnica y táctica básica Pádel /Juego con palas.
- Técnica básica deportivas en el medio natural

### III. CONSIDERACIONES COMUNES

- ✓ Los exámenes teóricos podrán ser orales o escritos.
- ✓ Se podrá considerar como parte teórica la adecuada aplicación de la teoría en las pruebas de ejecución práctica.
- ✓ El orden en el que se impartirán los contenidos para cada trimestre podrá variarse dependiendo de las necesidades (instalaciones, materiales, metodología, coincidencias de niveles...).
- ✓ Para promediar es necesario obtener al menos un tres en cada uno de los apartados y en cada una de las Unidades
- ✓ Los alumnos que se nieguen a realizar alguna prueba tienen un 0 en Actitud
- ✓ En Junio se podrán realizar las pruebas de recuperación convenientes, a criterio del profesor.
- ✓ Se podrá realizar una Unidad de Actividades Acuáticas, dependiendo de la disponibilidad de instalaciones y coincidencias de horarios de alumnos.

CRITERIOS GENERALES		
A	B	C
PRÁCTICA (60%)	TEORÍA (20%)	ACTITUD (20%)
MÍNIMOS EXIGIBLES	MÍNIMOS EXIGIBLES	MÍNIMOS EXIGIBLES
3 PUNTOS SOBRE 10	3 PUNTOS SOBRE 10	3 PUNTOS SOBRE 10

### IV. OTROS CRITERIOS

#### NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

#### -PROBLEMAS MÉDICOS.

Es obligación comunicar al profesorado aquellas enfermedades que, no impidiendo el ejercicio, puedan incidir en él: bronquios, corazón, reuma, pies planos, asma, tensión alta o baja, diabetes, problemas de columna, lesiones, alergias, epilepsias, etc.

Los alumnos que no puedan realizar la PRÁCTICA por ENFERMEDAD deberán presentar un justificante médico en el que se hará constar, además de

las causas que se lo impiden, el tipo de ejercicio contraindicado. En este caso, su profesor le indicará las actividades que deba realizar.

En el caso de que no se pueda realizar de forma justificada la práctica de al menos un 40% de una Unidad Didáctica, será necesario realizar un trabajo a criterio del profesor, éste se valorará en el apartado de Contenidos Prácticos.

#### -INDUMENTARIA.

Requisito imprescindible ROPA Y CALZADO DEPORTIVO que permitan realizar todos los ejercicios programados de forma segura: correcta sujeción del tobillo, evitar ropa excesivamente ancha o ajustada...

Siempre que la materia lo requiera, se deberá llevar el pelo recogido.

Se tendrá la consideración de falta cuando el alumno incumpla dos veces esta norma.

#### -ASISTENCIA.

Es obligatoria, los que tienen problemas físicos también.

Cuando no se pueda realizar la práctica por enfermedad justificada o indumentaria inadecuada, se recogerá por escrito la sesión del día.

Por cada falta de asistencia sin justificar en cada periodo de evaluación se descontará 0,25 puntos en el apartado de actitud. Resultando la evaluación suspensa a partir de la 3ª falta sin justificar.

Las faltas de asistencia se justificarán con cada profesor siguiendo las indicaciones de éste.(fotocopia, muestra o copia del justificante que presenta al tutor).

#### -PUNTUALIDAD.

La reiteración de impuntualidad se considerará como falta a clase.

Dos retrasos tendrán la misma consideración que una falta.

Se considerará retraso cuando el alumno llegue una vez haya comenzado el calentamiento o la explicación del profesor.

#### 7.-NORMAS DE HIGIENE.

Los alumnos deben traer el material necesario para el aseo personal.

Sería recomendable que se cambiaran y ducharan al finalizar las clases.

Es obligatorio cambiarse de camiseta al finalizar las sesiones.

#### -GIMNASIO E INSTALACIONES.

Son aulas donde se imparten clases, las normas que regulan el CENTRO son aplicables a las mismas.

Las INSTALACIONES EXTERIORES, salvo en el recreo, sólo podrán ser utilizadas por alumnos al cargo de un profesor.

#### -DESARROLLO DE LAS CLASES.

Al llegar al gimnasio, el grupo permanecerá en bloque, sentado o de pie, pero nunca saltando, correteando, jugando...en espera del profesor.

Comunicar al profesor las salidas del grupo y NUNCA realizar actividades no controladas. (Subirse a las espalderas, colchonetas, rocódromo,...).

Esperar siempre a que el profesor finalice la clase.

Cuando el profesor se ausente de clase por cualquier circunstancia, se actúa con SENTIDO COMÚN. La mayoría de las ausencias vienen motivadas por las lesiones, la persona estará mejor atendida si la clase se comporta de forma "civilizada."

Ante una lesión, comunicarlo al profesor. Si es al final de la clase, NO MARCHAR NUNCA sin haberlo comunicado.

***Además de las instalaciones propias del centro, las zonas verdes, parques e instalaciones deportivas de la ciudad, se considerarán espacios de impartición de la asignatura.***