

SAGRADA FACILIA

ER

PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA EDUCACIÓN
FÍSICA

CONTENIDOS

Presentación

DECRETO 112 / 2007 - Currículo ESO Comunidad Valenciana

Contenidos Curriculares

	CF Y SALUD	Juegos y Deportes. CMP	Exp. corporal	Activ. en el MN
ESO	<p>Calentamiento I: General. Fases. Ejercicios</p> <p>Acondicionamiento: Resistencia aeróbica, Fuerza general, Flexibilidad y Velocidad.</p> <p>Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud</p> <p>Postura: ejercicios posiciones corporales en sentado y en el levantamiento y el transporte de cargas.</p> <p>Relajación muscular progresiva.</p> <p>Uso de las TICs</p>	<p>Capacidades coordinativas: Equilibrio y Agilidad</p> <p>Habilidades gimnásticas: saltos, equilibrios, escalada,..</p> <p>Juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales</p> <p>Deportes individuales, de adversario y colectivos</p>	<p>Desinhibición</p> <p>Ritmo I: Tiempo y ritmo.</p> <p>Actv. con distintos ritmos y diversos objetos.</p> <p>Actv. de bienestar en que se ejecuta el movimiento al ritmo de la respiración</p> <p>Juegos y danzas (danzas populares, tradicionales...).</p>	<p>Orientación I: Señales naturales</p> <p>Técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.</p> <p>Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores</p>

¿ GIMNASIO o PISTA ?

FECHA	LUGAR
23 al 27 SEPT	GIMNASIO
30 SEPT al 11 OCT.	PATIO
14 al 25 OCT.	GIMNASIO
28 OCT al 8 NOV.	PATIO
11 al 22 NOV.	GIMNASIO
25 NOV al 6 DIC.	PATIO
9 al 13 DIC. GYM 16 al 20 DIC (COMP)	PATIO/GIMNASIO COMPARTIDO

7 al 10 ENE.

PATIO

13 al 24 ENE

GIMNASIO

27 ENE al 7 FEB.

PATIO

10 al 21 FEB.

GIMNASIO

24 FEB al 7 MARZ.

PATIO

10 al 21 MARZ

• FIESTAS DE SAN JOSE.

24 MARZO al 4 ABRIL

GIMNASIO

7 al 11 ABRIL PATIO

14 al 16 ABRIL (COMPARTIDO PATIO/GYM)

5 al 9 MAYO

PATIO

12 al 23 MAYO

GIMNASIO

26 al 30 MAYO.

PATIO

2 al 6 JUN.

GIMNASIO

9 al 13 JUN

PATIO

16 al 18 JUNIO.

PATIO/GIMNASIO COMPARTIDO

iiiiiiVACACIONESSSSS!!!!!! 😊

CONCEPTUAL 20%
PROCEDIMENTAL 50%
ACTITUDINAL 30%



B	0,5	Comportamiento Bueno
M	-1	Comp. Mal
R	-0,5	Comp. Regular
MM	-1,5	Comp. Muy Malo
F	-0,7	Falta sin justificar
FJ	-0	(Si son + de 5: trabajo para compensar)
FD	-1	Falta Disciplina
MAT	-0,7	Falta Material
RET	-0,5	Retraso
POS	+ 0,5	Punto Positivo

	1A																					
	A 30%																					
Nombre/Nota/Examen	1 DIA	2 DIA	3 DIA	4 DIA	5 DIA	6 DIA	7 DIA	8 DIA	9 DIA	10 DIA	Suma		Punto Extra	Nombre/Nota/Examen								
1. ALUMNO 1											0	3										
2. ALUMNO 2											0	3										
3. ALUMNO 3											0	3										
4. ALUMNO 4											0	3										
5. ALUMNO 5											0	3										

- Es indispensable traer el **material requerido** en clase para participar en las actividades, incluyendo **indumentaria** adecuada para la realización de la sesión.
- En caso de que el alumno no la traiga, deberá realizar otras funciones, anotándose en el cuaderno del profesor como **falta de material** descontando el porcentaje correspondiente en actitud.

NO traigo ropa de EF

Copiar Material – Fichas

Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y aeróbicas

El año pasado realizamos varias habilidades gimnásticas, ahora vamos a unirlos en combinaciones y después entraremos en el concepto y trabajo de acrobacia.

Habilidades gimnásticas

Equilibrios y rodamientos

Con estos ejercicios unimos los equilibrios y los rodamientos. Por ejemplo la caída rusa:

Desde la posición de pino dejarse caer hacia atrás e incorporarse.

Vuestro profesor os propondrá más ejercicios.



Enlaces



Son movimientos que unen unos ejercicios con otros entre sí. Por ejemplo las tijeras:

Saltar elevando alternativamente ambas piernas, cruzándolas y manteniéndolas rectas.

Vuestro profesor os propondrá más ejercicios.

Acrobacia

Los ejercicios acrobáticos son ejercicios realizados en situaciones corporales inusuales, normalmente posiciones invertidas, e incluyen saltos, giros y equilibrios. Pueden hacerse tanto individualmente como en equipo, y, además, se busca efectuarlos a una altura inusual respecto al suelo. La acrobacia deportiva también se llama *acrogyim* o *acroport* y es una modalidad de la Federación de Gimnasia.

Como habéis observado por la definición, podemos subdividir los ejercicios en tres grupos: equilibrios, giros y saltos.

Los ascensos o trepas y descensos son importantes para muchos equilibrios.

Espacio de juego

El 93% de los deportes se realizan en un espacio fijo y sólo un 7% se practican en espacios naturales o poco estables.

El espacio de juego está definido por el reglamento y cómo usarlo.

El espacio de juego está subdividido en subespacios y zonas diversas, por ejemplo:

- Hay zonas donde un individuo actúa solo, por ejemplo, los jugadores de voleibol, salvo el rematador, el deporte que aprendisteis el año pasado.
- Hay zonas donde los individuos actúan en presencia de otros; siguiendo con un ejemplo que conocéis, el caso del rematador de voleibol en presencia de los defensores realizando un bloqueo.
- Zonas para marcar o puntuar (canasta, portería, línea, diana).
- Zonas fijas prohibidas (fuera de banda, zonas de saltos de atletismo, área de portería de balonmano).
- Zonas variables prohibidas (fuera de juego en fútbol y waterpolo).
- Zonas fijas semiprohibidas (campo propio en baloncesto, calles en atletismo, zona de baloncesto).
- Zonas libres (calles libres en atletismo, zona central de campo de balonmano o fútbol).

Si se tiene en cuenta la distancia de enfrentamiento tenemos:

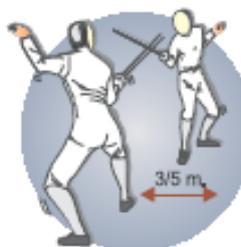
- Enfrentamientos con nula o casi nula distancia entre contrincantes (menos de 1 m), por ejemplo el judo.



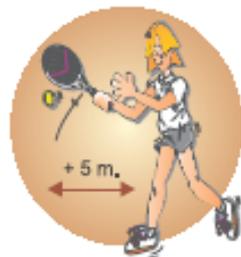
- Enfrentamientos a distancia reducida (de 1 a 3 m), por ejemplo el kárate.



- Enfrentamientos a distancia media (de 3 a 5 m), por ejemplo la esgrima.



- Enfrentamientos a gran distancia (más de 5 m), por ejemplo el tenis.



Si tenemos en cuenta el desarrollo del juego, el terreno lo podemos dividir en:



**Actividades Extraescolares =
Punto Extra**

HOJA DE PUNTO EXTRACOLAR**DATO RELATIVO AL ALUMNO (rellenar con letra; mayúscula)**

NOMBRE Y APELLIDOS	CURSO Y GRUPO

DATO RELATIVO A LA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD PRACTICADA	INSTALACIÓN
DIAS DE PRÁCTICA SEMANAL	HORARIO DE PRÁCTICA

DATO RELATIVO AL ENTRENADOR/A.

NOMBRE Y APELLIDOS	DIRECCIÓN DE LA ENTIDAD

FIRMA DEL ENTRENADOR Y SELLO DE LA ENTIDAD (Trimestral)

Primer Trimestre	Segundo Trimestre	Tercer Trimestre
Fecha:	Fecha:	Fecha:
de de 20__	de de 20__	de de 20__
Firma y Sello	Firma y Sello	Firma y Sello

Desde el área de Educación Física del Colegio Sagrada Familia se pretende desarrollar una campaña que fomente la práctica de actividad físico-deportiva destinada a los alumnos del Centro. A tal efecto, diseñamos unas fichas de control que agradeceríamos cumplimentaran al objeto de realizar un adecuado seguimiento trimestral.

Muchas Gracias.

PREV



NEXT



ROCK