

# **RESUMEN PROGRAMA ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Enseñanza Secundaria Obligatoria  
( 1º,2º,3º y 4º de E.S.O.)

**CURSO 2009-2010**

I.E.S. VALDELAGRANA  
Departamento Ed. Física.

# **SÍNTESIS PROGRAMACIÓN DE E. FÍSICA**

## **1º de E. S. O.**

### **OBJETIVOS.**

Conocimiento del concepto de Educación Física y los campos que abarca.  
Mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Enriquecimiento motriz a través de los juegos y deportes.

### **CONTENIDOS.**

Trimestre 1º . Practica del calentamiento referencia. Acondicionamiento físico general. Diferentes tipos de juegos. Las diferentes disciplinas del atletismo.

Trimestre 2º . El baloncesto, trabajo teórico-práctico. El movimiento, tipos de movimientos.

Trimestre 3º. El badminton , trabajo teórico-práctico. Posibilidades del medio natural para la práctica de actividades físicas. Trabajo de las habilidades básicas. Normas preventivas y de higiene en la realización del ejercicio físico.

### **EVALUACIÓN**

Conocer ejercicios de aplicación al calentamiento. Suficiencia en los test que valoran las capacidades físicas relacionadas con la salud. Conocimiento de los contenidos teóricos impartidos durante el curso.

# **SÍNTESIS PROGRAMA E. FÍSICA**

## **2º de E. S. O.**

### **OBJETIVOS.**

Conocimiento de las capacidades físicas básicas. Conocer los efectos positivos que el ejercicio físico tiene sobre la salud. Aspectos reglamentarios técnicos y estratégicos del balonmano. Utilización adecuada de materiales e instalaciones.

### **CONTENIDOS.**

Trimestre 1º . La salud. Efectos positivos de la actividad física sobre el organismo. Valores de normalidad de la frecuencia cardíaca. Mejora de la condición física.

Trimestre 2º. Trabajo de las cualidades motrices ( coordinación, equilibrio y agilidad ) . Deporte colectivo: el balonmano. Trabajo diferentes tipos de juego. Los grandes grupos musculares.

Trimestre 3º. Los sistemas y aparatos del organismo relacionados con la actividad física. Habilidades gimnásticas I.(suelo y aparatos). Actividades físico-deportivas en entornos naturales (playa, campo..).

### **EVALUACIÓN**

Conocimiento de los contenidos teóricos impartidos durante el curso. Nivel aceptable en las pruebas de condición física. Nivel de suficiencia en la realización de las gesto- formas técnicas del balonmano. Control de los modelos de movimientos en las habilidades gimnásticas. Seguimiento de los componentes de la actitud.

# SÍNTESIS PROGRAMA E. FÍSICA

## 3º de E.S.O.

### OBJETIVOS.

Conocimiento de la funcionalidad de los grandes grupos musculares.  
Conocimiento de las lesiones mas frecuentes en las actividades físicas escolares.  
Conocimiento teórico-práctico de las normas reglamentarias, técnicas y estratégicas del voleibol. Experimentar sistemas de entrenamientos dirigidos a desarrollar resistencia y velocidad.

### CONTENIDOS.

#### Trimestre 1º

Componentes de la condición física: Anatómico, fisiológico y motor. Trabajos de sistemas de entrenamientos para el desarrollo de la resistencia y la flexibilidad.  
Funcionalidad de los grandes grupos musculares. Identificación en distintas acciones y movimientos

#### Trimestre 2º

Trabajo teórico-práctico sobre normas reglamentarias, técnicas y estratégicas del voleibol. Atletismo: salto de altura . La técnica y táctica en los deportes. Primeros auxilios.

#### Trimestre 3º

Nutrición: dietas equilibradas, patologías (anorexia, bulimia). Habilidades gimnásticas II. Juegos alternativos. Actividades físico-deportivas en la naturaleza.

### EVALUACIÓN

Pruebas de control de condición física. Identificación de grupos musculares.  
Características de los sistemas de entrenamientos para el desarrollo de la resistencia y la flexibilidad. Voleibol: normas, técnicas y estrategias. Grado de actitud.

# SÍNTESIS PROGRAMA E. FÍSICA

## 4º de E.S.O.

### OBJETIVOS

Saber elaborar un calentamiento específico. Conocer una batería de pruebas para control de la condición física. Conocimiento de cómo poder desarrollar la fuerza . Planificar y organizar competiciones deportivas. Aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento del fútbol y los deportes elegidos.

### CONTENIDOS

#### Trimestre 1º

Sistemas de entrenamientos para el desarrollo de la fuerza y la velocidad. Deportes alternativos (badminton, tenis de mesa)  
Batería de pruebas para control del nivel de condición física.

#### Trimestre 2º

Desarrollo y perfeccionamiento del deporte elegido.(fútbol....) Trabajo de la condición física.

#### Trimestre 3º

Habilidades gimnásticas III . Atletismo.(lanzamientos). Actividades en la naturaleza: deportes adaptados ,actividades acuáticas.

### EVALUACIÓN

Conocimiento de pruebas motoras para valorar el nivel de condición física Conocer características de los sistemas de entrenamientos de fuerza y velocidad. Controlar con suficiencia: normas, técnicas y estrategias de los deportes elegidos. Control de los contenidos teóricos impartidos durante el curso. Grado de actitud.

### ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO

Salidas a entornos naturales (playa, campo..) para la realización de actividades físico-deportivas. Visitas a instalaciones deportivas del entorno. Ligas internas de distintos deportes: fútbol, voleibol, badminton, baloncesto y tenis de mesa.