



Colegio La Purísima – Zaragoza

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

CURSO: 1º ESO

Año Académico: 2018/19

MATERIA: EDUCACION FISICA

CONTENIDOS MÍNIMOS

Primer trimestre: ACONCIONAMIENTO FISICO GENERAL

- 1- LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS
 - FUERZA
 - RESISTENCIA
 - FLEXIBILIDAD
 - VELOCIDAD
- 2- CALENTAMIENTO GENERAL
- 3- EJERCICIOS DE FUERZA DE TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR
- 4- LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
- 5- LA RESISTENCIA AEROBICA
- 6- ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL PROFESOR

Segundo trimestre: TENIS DE MESA

- 1- LAS REGLAS BASICAS DEL TENIS DE MESA
- 2- LA PRESA DE LA RAQUETA
- 3- LA HABILIDAD CON LA PALA Y LA PELOTA: CONTROL
- 4- LA POSICION BASICA
- 5- LOS PRINCIPALES GOLPES DEL TENIS DE MESA
 - DRIVE
 - REVES
- 6- PARTIDO INDIVIDUAL

Tercer trimestre: EL FUTBOL

- 1- LAS REGLAS BASICAS
- 2- EL CONTROL DEL BALON
- 3- LA CONDUCCION
- 4- EL TIRO
- 5- EL PASE
- 6- EL JUEGO DE CABEZA
- 7- EL REGATE
- 8- EL JUEGO COLECTIVO
- 9- EL PARTIDO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Primer trimestre: ACONCIONAMIENTO FISICO GENERAL

- 1- ENTRENAR Y DIFERENCIAR LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS
 - FUERZA
 - RESISTENCIA
 - FLEXIBILIDAD
 - VELOCIDAD
- 2- APRENDER Y REALIZAR UN CALENTAMIENTO GENERAL
- 3- TRABAJAR EJERCICIOS DE FUERZA DE TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR
- 4- TRABAJAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
- 5- MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA
- 6- APRENDER A REALIZAR ESTIRAMIENTOS DIRIGIDOS POR EL PROFESOR

Segundo trimestre: TENIS DE MESA

- 1- APRENDER LAS REGLAS BASICAS DEL TENIS DE MESA
- 2- AGARRAR LA RAQUETA: LA PRESA
- 3- MEJORAR LA HABILIDAD CON LA PALA Y LA PELOTA: CONTROL
- 4- ADOPTAR LA POSICION BASICA
- 5- APRENDER Y MEJORAR LOS DIFERENTES GOLPES DEL TENIS DE MESA
- 6- MEJORAR EL DRIVE
- 7- DESARROLLAR EL REVES
- 8- JUGAR PARTIDOS INDIVIDUAL

Tercer trimestre: EL FUTBOL

- 1- APRENDER LAS REGLAS BASICAS
- 2- PRACTICAR Y APRENDER EL CONTROL DEL BALÓN
- 3- PRACTICAR Y MEJORAR LA CONDUCCIÓN
- 4- PRACTICAR Y MEJORAR EL TIRO A PORTERIA
- 5- MEJORAR EL PASE
- 6- DESCUBRIR EL JUEGO DE CABEZA
- 7- APRENDER A REGATEAR
- 8- ENTENDER Y PONER EN PRACTICA EL JUEGO COLECTIVO
- 9- SABER JUGAR UN PARTIDO

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- 1.- Pruebas objetivas: 50%. Exámenes calificados del 1 al 10
- 2.- Asistencia y equipación: 20%.
- 3.- Comportamiento y esfuerzo en las clases: 30%.