

IES La Arboleda  
El Puerto de Santa María – Cádiz

I.E.S. LA ARBOLEDA

Departamento de

D.E.F.

Educación Física

*Presentación del Departamento de Educación Física*



*El departamento de Educación Física está compuesto de dos profesor@s:*

- *Isabel Aguilera Andújar y*
- *Lorenzo Ramos del Pino*



# ÍNDICE

*Desde esta presentación queremos darte a conocer el departamento y nuestra materia, la Educación Física*

*Para ello te proponemos los apartados siguientes:*

- *OBJETIVOS DE LA MATERIA*
- *CONTENIDOS DE LA MATERIA*
- *EVALUACIÓN DE LA MATERIA*
- *CANALES DE COMUNICACIÓN Y ENSEÑANZA*



## Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la **práctica regular y sistemática de actividad física saludable** y de una **alimentación sana** y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. **Mejorar la condición física** y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y **dentro de un estilo de vida activo**.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, **prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación** como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. **Participar en la planificación y organización de actividades** físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.



## Objetivos

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el **cuerpo como medio de comunicación y expresión**, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. **Conocer** y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las **actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas**, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando **medidas preventivas y de seguridad, y activando**, en caso necesario, **los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia**.



## Objetivos

9. **Valorar** la riqueza de los **entornos naturales y urbanos de Andalucía** así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la **capacidad crítica** respecto al **tratamiento del cuerpo** y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, **trabajo en equipo y deportividad** en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, **independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz**
12. **Utilizar responsablemente las tecnologías de la información** y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.



## Contenidos

*Son los temas que vamos a dar en cada uno de los cursos. Pincha en uno de ellos y podrás conocerlos.*

Apuntes  
de 1º  
de ESO



Educación Física



Apuntes  
de 2º  
de ESO



Educación Física



Apuntes  
de 3º  
de ESO



Educación Física



Apuntes  
de 4º  
de ESO



Educación Física



SI NO DESEAS VER LOS CONTENIDOS PULSA EN LA FLECHA SIGUIENTE





## Contenidos 1ºESO



**TEMA 1** *El origen de la E.F. y el Deporte*

**TEMA 2** *El calentamiento general y análisis del movimiento*

**TEMA 3** *La Condición Física. Introducción a las Cualidades Físicas Básicas y su valoración*





## Contenidos 2º ESO

TEMA 1 *Las Cualidades Físicas Básicas. Conceptos básicos y clasificación*

TEMA 2 *Concepto de Entrenamiento y Calentamiento Específico*

TEMA 3 *Hábitos Nocivos: Tabaquismo y Alcoholismo*



**Y por supuesto...  
¡todo lo de 1º de ESO!**





Contenidos 3ºESO



TEMA 1 *La Resistencia y su entrenamiento*

TEMA 2 *La Fuerza y su entrenamiento*

TEMA 3 *La Flexibilidad y su entrenamiento*

TEMA 4 *Nutrición. Elementos de la dieta (analizar tu ingesta calórica)*

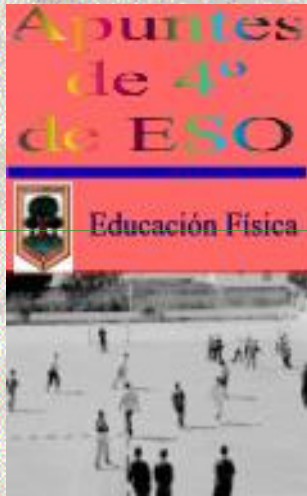
**!Y como  
no;**

**Todo lo de 1º y 2º de ESO**





Contenidos 4ºESO



TEMA 1 *Principios generales del entrenamiento*

TEMA 2 *Nutrición. Análisis del gasto calórico*

TEMA 3 *Carreras de Orientación*

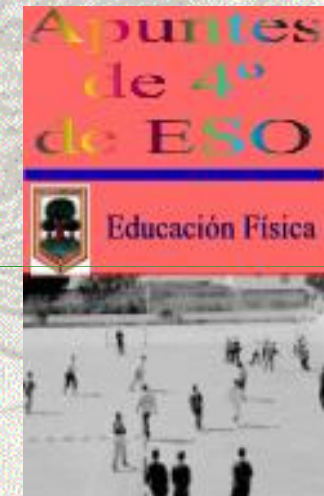
AMPLIACIÓN *Primeros auxilios*

**!Y por supuesto tienes que recordar todo lo de 1º, 2º y 3º de ESO¡**





## Contenidos comunes



## TEMA COMÚN

## *Juegos y deportes clásicos y alternativos*





*Evaluación*

**Te vamos a valorar 3 aspectos**

**Lo que sabes**

**Lo que haces**

**Y cómo lo haces**

**Aunque tendrás que tener en cuenta lo siguiente...**



*Evaluación*

Lo que  
sabes  
(la teoría)

En esta parcela entran todas aquellas pruebas de carácter conceptual: exámenes y/o trabajos

P  
E  
R  
O

DEBERÁS OBTENER AL  
MENOS UN 4 SOBRE 10  
EN EL EXAMEN





*Evaluación*

Lo que  
sabes  
(la teoría)

En esta parcela entran todas aquellas pruebas de carácter conceptual: exámenes y/o trabajos

**F** APORTAN (+) O (-) A TU  
**I** NOTA, PERO TEN EN  
**C** CUENTA QUE SU NO  
**H** ENTREGA TE RESTA  
**A** TANTOS (-) COMO (+)  
**S** VALGA





*Evaluación*

# Lo que haces

(La práctica)

Aquí entran todas las pruebas físicas que realices como examen práctico: técnica deportiva, condición física, etc...

Al menos deberás realizar 3 pruebas de condición física con diferentes niveles:

- ABDOMINALES
- FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS
- RESISTENCIA AERÓBICA





*Evaluación*

# Cómo lo haces (la actitud)

**+3**

**0**

**-3**

**¡así  
valen!**

Esta es la que más puntos puede **darte o quitarte**. Entran aquí todas aquellas acciones que dicen de tí el grado de interés con que te tomas la materia. Son conductas como: **puntualidad, ropa adecuada, asistencia, practicar deportes, trabajo en equipo, participación activa, etc...**

**+3:** asistir+equipación+puntualidad **siempre**, liga interna, entrenar, recoger material, actitudes positivas individuales y colectivas, ...

**-3:** retrasos (a partir de dos, -1\*), actitudes negativas individuales y colectivas,...





## Evaluación

# La exención de actividad física

Se está exento de realizar actividad física cuando de forma permanente o puntualmente una enfermedad o dolencia te impide realizarla. En este caso deberás realizar lo siguiente:

- Asistir a clase con un cuaderno y bolígrafo
- Anotar todo lo que acontece en la clase práctica
- Elaborar un FICHA DE EXENTO que has de pedir al profesorado

Y ¿cómo se  
evalúa esta  
FICHA?

+3

SI SACAS + DE UN 8 EN LA NOTA

-3

SI SACAS - DE UN 5 EN LA NOTA

-9

SI NO LA ENTREGAS





## Evaluación

# Requisitos para aprobar

Tras ver cada parcela, habrás comprendido que las tareas o actividades realizadas o no realizadas a lo largo del curso, irán **SUMANDO o RESTANDO** en tu calificación personal. Así que como resumen:

4

**ES LA NOTA MÍNIMA QUE TIENES QUE ALCANZAR EN LA PRUEBA O PRUEBAS CONSIDERADAS COMO EXAMEN TEÓRICO**

50

**ES LA PUNTUACIÓN MÍNIMA QUE TIENES QUE ALCANZAR PARA APROBAR UNA EVALUACIÓN**

150

**ES LA PUNTUACIÓN MÍNIMA QUE TIENES QUE ALCANZAR PARA APROBAR EL CURSO**





*Evaluación*

# Requisitos para aprobar

PERO NO TE PREOCUPES  
PORQUE TENDRÁS LA  
OPCIÓN DE ALCANZAR NO  
SÓLO 150 PUNTOS SINO  
MUCHÍSIMOS MÁS DE 300





Evaluación

Ejemplo 1

33	EX TCO = 12/33	12	85	SUSPENSO
33	ABDOMINALES=11/11 FLEXIONES=8/11 RESISTENCIA=4/11	23		
33	NOTAS DE CLASE	40		
O MÁS	FICHAS	10		





Evaluación

Ejemplo 2

33	EX TCO = 13/33	13	44	SUSPENSO
33	ABDOMINALES=11/11 FLEXIONES=8/11 RESISTENCIA=4/11	23		
33	NOTAS DE CLASE	20		
O MÁS	FICHAS	-13		





Evaluación

# Ejemplo 3

33	EX TCO = 21/33	21	106	SOBRESALIENTE
33	ABDOMINALES=11/11 FLEXIONES=11/11 RESISTENCIA=11/11	33		
33	NOTAS DE CLASE	40		
O MÁS	FICHAS	12		





# Medidas higiénicas

## COMO MEDIDAS HIGIÉNICAS VEMOS NECESARIO QUE:

- TRAIGAS UN NECESER CON CAMISETA, DESODORANTE Y TOALLA PEQUEÑA
- TE CAMBIES AL FINALIZAR LA CLASE DE CAMISETA Y TE ASEES UN POCO

ESTA ACTITUD LA VALORAREMOS  
CON UNA CALIFICACIÓN  
POSITIVA SI LA REALIZAS TODO  
EL TRIMESTRE





# Actividades

Actividades en  
recreos

ACTIVIDADES  
MEDIOAMBIENTALES



SIGUIENTE



# Actividades

## Actividades en recreos

- . Por ciclos (1º+2º / 3º+4º)
- . Posibles ligas





# Actividades

## ATIVIDADES MEDIOAMBIENTALES

- Excursiones a los parques naturales de Cádiz para 1º, 2º y 3º ESO
- Curso Esquí 1º ESO Sierra Nevada
- Jornadas de Orientación en Caños de Meca 4º ESO





# CANALES DE COMUNICACIÓN Y ENSEÑANZA

1. WEB DEL DEPARTAMENTO
2. CLASSROOM (para las ligas)
3. CORREO CORPORATIVO  
a\_nombreapellidoapellido@iesarboleda.com
4. TABLET/PORTÁTIL



# WEB DEPARTAMENTO

ESTA WEB SERÁ EL CANAL INFORMATIVO DE LA MATERIA

## ¿PARA QUÉ?

- ▣ PARA QUE CONSULTES LA PROGRAMACIÓN Y SUS ELEMENTOS
- ▣ PARA QUE DESCARGUES EL CUADERNO DE EF
- ▣ PARA ACCEDER A LOS MATERIALES (PRESENTACIONES, VÍDEOS, HOJAS DE CÁLCULO, IMÁGENES,...) QUE NECESITARÁS CONSULTAR PARA REALIZAR LAS TAREAS DEL CUADERNO DE EF U OTRAS EXTRAS QUE TE PIDAMOS



# CLASSROOM

**ESTA PLATAFORMA SERÁ EL CANAL DE ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

## ¿PARA QUÉ?

- ▣ **PARA QUE PUEDAS CONOCER CÓMO VAN LAS LIGAS Y SUS CALENDARIOS**
- ▣ **PARA ORGANIZAR LAS EXCURSIONES Y SALIDAS**



# CORREO @iesarboleda.com

ESTE CORREO SERÁ EL CANAL COMUNICATIVO ENTRE ALUMNADO Y PROFESORADO

## ¿PARA QUÉ?

- PARA QUE PUEDAS PLANTEAR LAS DUDAS A TU PROFE
- PARA RECIBIR DE TU PROFE CUALQUIER MENSAJE ACERCA DE TUS ACTIVIDADES O DE TU PROCESO DE EVALUACIÓN
- NUESTROS CORREOS SON:
  - [p\\_isabelaguileraandujar@iesarboleda.com](mailto:p_isabelaguileraandujar@iesarboleda.com)
  - [p\\_lorenzoramosdelpino@iesarboleda.com](mailto:p_lorenzoramosdelpino@iesarboleda.com)



# TABLET/PORTÁTIL

ESTOS APARATOS PODRÁN SERVIR DE CANALES DE FORMACIÓN DE LA MATERIA

## ¿PARA QUÉ?

- ▣ COMO HERRAMIENTAS DE TRABAJO PARA ELABORAR ALGUNAS TAREAS QUE TE ENCOMENDEMOS
- ▣ PARA QUE PUEDES ACCEDER A CONTENIDOS INDICADOS POR TU PROFESOR EN CLASE



**Y TODA ESTA**  
**INFORMACIÓN**  
**LA TIENES EN...**

<https://educacionfisicaarboleda.wordpress.com/>

**Te deseamos un**  
**feliz curso**  
**académico**