

JUNTA DE ANDALUCÍA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA
“MAR DE ALBORÁN”
29680 Estepona (Málaga)

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA

CURSO 2009-10

INFORME SOBRE EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA EVALUACIÓN FINAL

Alumno/a:	
Materia no superada: EDUCACIÓN FÍSICA	Grupo: 1º BACHILLERATO

Objetivos no alcanzados

- Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos, respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.// Alimentación Equilibrada.
- Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
- Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
- Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
- Manejar los equipamientos y materiales básicos para las actividades en el medio natural.
- Conseguir una continuidad en la práctica de ejercicio físico dentro y fuera del ámbito educativo. Respetar las normas.

Contenidos que tendrá que recuperar

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Alimentación Equilibrada. Cálculo de ingesta y gasto calórico.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. Auto evaluación con tests.
- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación. Fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. Pasos básicos de bailes de salón (salsa) y bailes regionales (las sevillanas).
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

En Septiembre la recuperación consistirá en la realización de:

- **Examen Teórico-práctico. Consiste en la realización durante el examen de ejercicios diferentes o trabajo en conjunto de:**

CONDICIÓN FÍSICA:

- Realización de un trabajo de Calentamiento General y Específico de un deporte a elegir
- Trabajo sobre los Primeros Auxilios ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.
- Realización de test de la batería de Eurofit. Autoevaluación.

JUEGOS Y DEPORTES:

- Trabajo sobre un Deporte Individual o Colectivo (Historia, Técnica, táctica y reglamento) Baloncesto, Balonmano, Voleibol, Fútbol Sala.
- Pruebas motóricas contruidas para la evaluación de aspectos técnicos- tácticos de los Deportes Colectivos practicados.....
- Trabajo sobre algún tipo de Juego y Deporte alternativo practicado (frisbee, lacrosse, palas, bádminton, béisbol, padel., hockey).....

EXPRESIÓN CORPORAL:

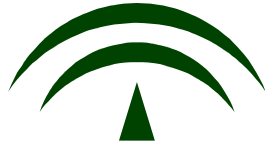
- Trabajo de Investigación sobre las distintas danzas del mundo, bailes de salón o un baile regional (Sevillanas)
- Investigación sobre distintos Métodos de Relajación.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:

- Trabajo sobre aspectos realizados en clase sobre: técnicas de acampada, cabuyería, orientación en el medio natural (utilización de la brújula).....

En Estepona, a ____ de Junio de 2010.

El/La Profesor/a de la asignatura,



JUNTA DE ANDALUCIA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA
“MAR DE ALBORÁN”

29680 Estepona (Málaga)

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA

CURSO 2009-10

En Estepona, a ____ de Junio de 2010.

El/La Profesor/a de la asignatura,