

## **10.- MINIMOS EXIXIBLES PARA A OBTENCIÓN DUNHA EVALUACION POSITIVA.**

### **MINIMOS PRIMEIRO ESO**

- . Conseguir obxectivos mínimos sobre os contidos actitudinais reflectidos na avaliación
- .Manter unha carreira continua 12' sen parar, cun ritmo propio para cada alumno.
- .Realizar o xesto técnico do salto Fosbury, identificando cada unha das partes que o componen.
- Realizar de forma global unha voltereta cara adiante (varias modalidades), cara atrás e a roda lateral.
- .Coñecer as principais partes do corpo que compón o aparello locomotor.
- . Ser capaz de realizar un quecemento, explicando a súa función e as partes que o compoñen e diferenciando as tarefas de estiramientos das de mobilidade articular.
- . Identificar, realizar e describir tarefas que traballen as diferentes calidades físicas que compón a condición física, de xeito individual e colectiva.
- .Describir tarefas de xeito escrito definindo claramente o obxectivo.
- .Saber tomarse a frecuencia cardíaca como medio de control da actividade.FCB e FCM.
- .Adoptar unha actitude postural centrada en puntos de apoio asimétricos e centro de gravidade baixo nas tarefas e accións de xogo dos deportes.
- .Coñecer e/ou explicar os tipos de bote en baloncesto, utilizándoos no momento adecuado en función da súa utilidade.
- .Coñecer e aplicar en situación de xogo o regulamento básico do baloncesto.
- .Describir, coñecer e/ou aplicar o uso do material específico de axuda na piscina, asociándoo a tarefas realizadas en clase.
- .Experimentar polo menos tres formas de nadar identificándoas.
- .Realización de traballos específicos sobre a práctica realizada polos alumnos na piscina, identificando a súa finalidade.
- .Ser capaz de seguir un rumbo que se marca e realizar un rumbo para que outros alumnos o sigan, utilizando o compás.
- .Identificar e/ou aplicar cando se ataca e cando se defende con intencionalidade táctica, en función do balón, adversarios e compañeiros, progresando polo campo, nos deportes de equipo.
- .Adoptar e/ou coñecer a actitude corporal base para desprazarse polo campo.
- .Representar en grupo unha composición expresiva de 2 minutos.
- . Identificar, realizar e describir tarefas realizadas en clase que traballen os contidos e obxectivos das diferentes unidades didácticas traballadas recoñecendo os factores base vistos explicados que determinan a súa realización.
- .Coñecer e practicar 3 xogos populares.

## MINIMOS 2º ESO

- . Conseguir obxectivos mínimos sobre os contidos actitudinais reflectidos na avaliación xeral da materia.
- .Coñecer as principais partes do corpo que compón o aparello locomotor. Principais músculos, articulacións e ósos vistos en clase. Localización.
- .Manter unha carreira continua 15' sen parar, cun ritmo propio para cada alumno.
- .Realizar e/ou explicar os métodos de desenvolvemento das calidades físicas referidos na unidade didáctica de condición física traballados en clase.
- .Identificar, realizar e/ou describir tarefas realizadas en clase que traballen os contidos e obxectivos das diferentes unidades didácticas traballadas en clase, de xeito, recoñecendo os factores base vistos e explicados que determinan a súa realización.
- .Saber tomarse a frecuencia cardíaca como medio de control da actividade.FCB e FCM.
- . Coñecer que frecuencia cardíaca corresponde a cada tipo de exercicio.
- . Ser capaz de realizar un quecemento, explicando a súa función e as partes que o compón, diferenciando as tarefas de estiramientos das de mobilidade articular, e dirixindo o dun compañeiro. Descrición e debuxo.
- .Lograr 2sforzó2n (adaptadas ás características e potencial de cada alumno) de auto esixencia, superación e 2sforzó persoal, mellorando a situación individual inicial de partida ao comezo de cada unidade didáctica.
- .Realizar os golpes básicos do bádminton.
- .Coñecer e aplicar en situación de xogo as normas básicas do bádminton.
- . Identificar nos fundamentos dos deportes colectivos e/ou aplicar cando se ataca e cando se defende con intencionalidade táctica, en función do balón, adversarios e compañeiros, progresando polo campo.
- .Adoptar e/ou coñecer a actitude corporal base para desprazarse polo campo.
- .Realizar adecuadamente e/ou explicar os elementos técnicos, tácticos, así como sistemas defensivos e de ataque, de balonmano e traballados en clase.
- .Coñecer e aplicar en situación de xogo o regulamento do balonman.
- .Realizar adecuadamente e/ou explicar os aspectos técnicos dos estilos traballados en clase da unidade didáctica de Habilidades e destrezas específicas no medio acuático.
- .Describir, coñecer e/ou aplicar o uso do material específico de axuda na piscina, asociándoo a tarefas realizadas en clase.
- . Ser capaz de seguir un rumbo que me marcan e realizar un rumbo para que outros alumnos sígano utilizando o compás.
- .Coñecer e/ou realizar carreiras de velocidade de atletismo segundo o reglamento deste deporte.
- . Coñecer e realizar elementos ximnásticos básicos e unilos na súa realización: voltereta cara adiante, cara atrás, roda lateral, equilibrio invertido, equilibrio de cabeza, xiros, elementos de enlace,...
- .Coñecer e practicar 3 xogos populares.

## MINIMOS 3º ESO

- . Conseguir obxectivos mínimos sobre os contidos actitudinais reflectidos na avaliación xeral da materia.
- .Coñecer as principais partes do corpo que compón o aparello locomotor.
- .Principais músculos, articulacións e ósos vistos en clase. Movements de cada articulación. Localización.
- .Realizar e/ou explicar os métodos de desenvolvemento das cualidades físicas referidos na unidade didáctica de condición física traballados en clase.
- .Manter unha carreira continua 17' sen parar, cun ritmo propio para cada alumno.
- .Acadar unha nota positiva no test da CN según as súas características.
- .Planificar a actividade física persoal durante o tempo determinado na U.D para mellorar a condición física baixo parámetros de saúde e calidade.
- .Saber tomarse a frecuencia cardíaca como medio de control da actividade.FCB e FCM.
- . Ser capaz de realizar un quecemento de xeito autónomo, explicando a súa función e as partes que o 3sforz3, diferenciando as tarefas de estiramientos das de mobilidade articular, dirixindo o quecemento de toda a clase marcando as pautas, ritmo e tarefas a realizar, dirixidas a un traballo específico posterior. Descrición e debuxo.
- .Coñecer de xeito sinxelo as vías enerxéticas principais.
- .Ser capaz de describir tarefas cunha finalidade determinada sobre os contidos traballados en clase.
- .Identificar, realizar e/ou describir tarefas realizadas en clase que traballen os contidos e obxectivos das diferentes unidades didácticas traballadas en clase, de xeito, recoñecendo os factores 3sfo vistos explicados que determinan a súa realización.
- .Lograr 3sforz3n (adaptadas ás características e potencial de cada alumno) de auto esixencia, superación e 3sforz3 persoal, mellorando a situación individual inicial de partida ao comezo da unidade didáctica.
- .Realizar e/ou explicar os elementos técnicos do voleibol traballados en clase detectando os erros dun mesmo ou de compañeiros, toque de dedos, toque de antebrazos, saque en mano baixa, remate,...
- . Coñecer e aplicar en situación de xogo o regulamento básico de volei.
- . Coñecer e executar un lanzamento de peso de atletismo cun nivel técnico básico.
- .Aplicar e/ou explicar os obxectivos de intencionalidade táctica xenerais dos deportes de equipo aplicados ao vóleibol durante o xogo de 3.3
- .Realizar adecuadamente e/ou explicar os aspectos técnicos dos estilos traballados en clase da unidade didáctica de natación.
- Descrición, coñecer e/ou aplicar o uso do material específico de axuda na piscina, asociándoo a tarefas realizadas en clase.
- .Adoptar e/ou coñecer a actitude corporal base para desprazarse polo campo.
- .Coñecer os principios inmediatos relacionados co gasto calórico das actividades deportivas a través das vías enerxéticas do organismo.
- .Representar en grupo un composición rítmico musical de 5 minutos.
- .Coñecer e practicar 3 xogos populares.
- .Coñecer e executar os golpes básico do tenis e aplicar o regulamento básico

## MINIMOS 4º ESO

- . Conseguir obxectivos mínimos sobre os contidos actitudinais reflectidos na avaliación xeral da materia.
- .Ser capaz de describir tarefas cunha finalidade concreta sobre os contidos traballados en clase.
- .Lograr 4ase4z64n (adaptadas ás características e potencial de cada alumno) de auto esixencia, superación e 4ase4zó persoal, mellorando a situación individual inicial de partida ao comezo da unidade didáctica.
- .Identificar, realizar e/ou describir tarefas realizadas en clase que traballen os contidos e obxectivos das diferentes unidades didácticas traballadas en clase, de xeito, recoñecendo os factores 4ase vistos explicados que determinan a súa realización.
- .Principais músculos, articulacións e ósos vistos en clase. Movementos de cada articulación. Localización.
- .Coñecer a estrutura básica do músculo.
- .Realizar e/ou explicar os métodos de desenvolvemento das calidades físicas referidos na unidade didáctica de condición física traballados en clase.
- .Planificar a actividade física persoal durante o tempo determinado na U.D para mellorar a condición física baixo parámetros de saúde e calidade.
- . Manter unha carreira continua 20' sen parar, cun ritmo propio para cada alumno.
- .Acadar unha nota positiva no test da CN según as súas características.
- . Ser capaz de realizar un quecemento de xeito autónomo, explicando a súa función e as partes que o compón, diferenciando as tarefas de estiramientos das de mobilidade articular, dirixindo o arrefriamento de toda a clase marcando as pautas, ritmo e tarefas a realizar. Descrición e debuxo.
- .Coñecer de xeito sinxelo as vías enerxéticas principais.
- .Realizar e/ou explicar os elementos técnicos do fútbol traballados en clase detectando os erros dun mesmo ou de compañeiros.
- .Dominar e/ou explicar os elementos técnicos principais traballados na unidade didáctica de Natación e SOS.
- .Ser capaz de describir tarefas que traballen os principais elementos técnicos na unidade didáctica de Natación e SOS.
- .Ser capaz de detectar os principais erros na execución persoal ou doutros dos principais elementos técnicos na unidade didáctica de Natación e SOS.
- .Aplicar e/ou explicar os elementos de táctica individual sobre o bádminton traballados en clase.
- .Coñecer os aspectos básicos vistos en clase sobre dieta e saúde, relacionándoo coas vías enerxéticas, principios inmediatos e actividade física.
- .Dentro da U.D. de actividades no medio natural, ser capaz de seguir un rumbo que me marcan e realizar un rumbo para que outros alumnos sígano utilizando o compás. Calcular distancias sobre plano e analizar a orografía para determinar rutas posibles e tempos estimados de duración.
- .Realización dun itinerario ficticio de varios días sobre un mapa real onde se desenvolvan os contidos da unidade de actividades no medio natural fixados.
- .Representar en grupo un composición expresiva e/ou rítmico musical de 5 minutos, traballando a condición física de xeito paralelo.
- .Coñecer e practicar 3 xogos populares.
- .Coñecer os datos básicos e a importancia dos xogos olímpicos da antigüidade e dos modernos.

## MINIMOS 1º BACHARELATO

- . Conseguir obxectivos mínimos sobre os contidos actitudinais reflectidos na avaliación xeral da materia.
- .Realizar un test de cada unha das capacidades físicas traballadas, mellorando a súa realización individual desde o inicio da unidade didáctica ao finalizar a mesma.
- .Realizar unha programación trimestral para a mellora da condición física, atendendo ao coñecemento dos aspectos básicos da condición física, da teoría e métodos do adestramento de cada calidade e a planificación, tendo como prioridade a saúde.
- .Ser capaz de realizar e/ou describir tarefas realizadas en clase identificando a súa finalidade.
- .Manter unha carreira continua 25' sen parar, cun ritmo propio para cada alumno.
- .Acadar unha nota positiva no test da CN según as súas características.
- .Realizar e/ou explicar os elementos técnicos do rugby traballados en clase detectando os erros dun mesmo ou de compañeiros. Pase, placaxe, mele, maul, ruck, touche,..
- .Aplicar e/ou explicar os obxectivos de intencionalidade táctica xenerais dos deportes de equipo.
- .Dominar e/ou explicar os elementos técnicos principais traballados na unidade didáctica de Natación e SOS.
- .Ser capaz de describir tarefas que traballen os principais elementos técnicos na unidade didáctica de Natación e SOS.
- .Ser capaz de detectar os principais erros na execución persoal ou doutros dos principais elementos técnicos na unidade didáctica de Natación e SOS.
- .Ser capaz de describir tarefas cunha finalidade dos contidos traballados en clase.
- .Lograr situacións (adaptadas ás características e potencial de cada alumno) de auto esixencia, superación e esforzo persoal, mellorando a situación individual inicial de partida ao comezo da unidade didáctica.
- . Coñecer as lesións máis frecuentes das prácticas deportivas e actuación cando se producen, de xeito moi elemental.
- .Describir, coñecer e/ou aplicar o uso do material específico de axuda na piscina, asociándoo a tarefas realizadas en clase.
- .Explicar e/ou realizar os elementos técnicos principais do vos estilos de natación vistos na unidade didáctica
- .Realizar e/ou identificar describir tarefas realizadas en clase que traballen os contidos e obxectivos das diferentes unidades didácticas traballadas en clase, de xeito, recoñecendo os factores basee vistos explicados que determinan a súa realización.
- .Coñecer e manter un baile por parellas durante 2' diferenciando que baile es.
- .Coñecer os datos básicos e a importancia dos xogos olímpicos da antigüidade e dos modernos.
- .Coñecer e practicar 3 xogos populares.
- Coñecer os aspectos básicos dos estudos universitarios de E.F. e as diferentes saídas profesionais.
- .Coñecer, experimentar e valorar os deportes adptados na sociedade actual, recoñecendo a súa dificultade e o seu valor de superación persoal.

.Coñecer o padel como deporte en auge no noso país. Reglamenteo e golpes básicos.