

EDUCACIÓN FÍSICA 1º de BACHILLERATO

CONTENIDOS

1. Actividad física y salud:

– Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. El sedentarismo y sus riesgos.

– Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.

– Evaluación de la condición física saludable: tipos y objetivos.

Valoración práctica y aplicación en la mejora de sus posibilidades.

– Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.

– Planificación y programación del acondicionamiento físico personal:

mecanismos de adaptación y sistemas de desarrollo. Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer sus intereses y necesidades de condición física saludable.

– Nutrición y actividad física y deportiva. Conocimiento de las necesidades nutritivas relacionadas con actividades físicas y deportivas de diversa intensidad. Creación de correctas costumbres alimenticias.

– Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud: estilo de vida, alimentación, descanso, tabaquismo, drogadicción, alcoholismo, etc.

– Consolidación de actitudes preventivas y hábitos de higiene postural en las actividades cotidianas y en la práctica de actividades físicas.

– Técnicas de relajación: teoría y práctica.

2. Actividad física, deporte y tiempo libre:

– Conocimiento y profundización en los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior. Aprovechamiento y utilización adecuada de los recursos del entorno para la práctica deportiva.

– Planificación y programación del entrenamiento deportivo. Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo técnico-táctico de las actividades deportivas elegidas.

– Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.

– Aspectos socioculturales del juego y el deporte. Análisis y valoración crítica de aquellos relacionados con la práctica de actividades lúdicas y deportivas: relaciones interpersonales, cooperación, competitividad, violencia, xenofobia, sexismo, trabajo en equipo, juego limpio, etc.

– Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en torneos.

– Juegos y deportes propios de Castilla y León: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios.

Valoración como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio.

– Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural. Diseño y puesta en práctica de actividades en la naturaleza. Consolidación de hábitos de respeto y protección del medio ambiente.

– El cuerpo y su lenguaje: desarrollo y reconocimiento de las posibilidades expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.

– Aplicación creativa de técnicas expresivas en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.

– Experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.

– Valoración de la riqueza expresiva de diferentes manifestaciones culturales (teatro, danza, baile, ritos, fiestas, etc.).

– Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física deportiva y recreativa.

- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

2. Planificar y realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

3. Diseñar y organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en su entorno próximo.

4. Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.

5. Perfeccionar las habilidades específicas de los deportes seleccionados y demostrar un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica.
6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.
7. Identificar valores culturales implícitos en la práctica de actividades físico-deportivas propias de Castilla y León.
8. Elaborar composiciones corporales individuales y colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, valorándolas como elementos esenciales de comunicación y de relación social.
9. Valorar y hacer uso de las diversas representaciones corporales individuales y colectivas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.
10. Emplear técnicas de relajación y de autocontrol, de manera autónoma, como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los ejercicios o pruebas que deben superar los alumnos tendrán una calificación numérica entre cero y diez y el porcentaje de pruebas que deben superar los alumnos será del cincuenta por ciento de las pruebas evaluadas, excepto en el Test de Condición Física.

Con la información obtenida, su posterior análisis y comparación podemos tomar decisiones, que se acerquen lo más posible, a la realidad. Nuestra pretensión es minimizar al máximo la posibilidad de un error en la calificación final.

Para calificar a los alumnos/as, se tendrán en cuenta los aprendizajes que éstos hayan realizado sobre los tipos de contenidos que se han desarrollado a lo largo del curso.

Por conceptos cognitivos y procedimentales el porcentaje será del 70% de la nota y por conceptos actitudinales (asistencia a clase, actitud, interés, participación...) el porcentaje será el 30% de la nota.

En la primera evaluación, para superar el Test de Condición Física, será necesario aprobar un mínimo de cinco pruebas de las ocho previstas. En la segunda y tercera evaluación, tanto en las pruebas prácticas como en las teóricas, será necesario superar el cincuenta por ciento de las pruebas.