

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA GUIA DEL ESTUDIANTE 1º BACHILLERATO

Criterios de evaluación.

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud conducentes a mantener y mejorar la función cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la movilidad articular y a conservar un peso y composición corporal saludable.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. Planificar y realizar de manera autónoma un programa personal de actividad física y salud con el propósito de incrementar el nivel inicial, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas y utilizando para ello las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones y llevarlas a la práctica con autonomía considerando en su planificación la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación, el diseño de normas y su cumplimiento y la conducción de las actividades.

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en las modalidades deportivas practicadas.

A través de este criterio se constatará si se es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

5. Elaborar composiciones corporales colectivas que promuevan la comunicación y expresión creativa, cooperando con los compañeros y valorando la originalidad, la expresividad y la responsabilidad en el trabajo en grupo.

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

6. Realizar en el medio natural una actividad física de bajo impacto ambiental, aplicando las técnicas específicas, colaborando en su organización mediante la obtención de información necesaria sobre las características de la actividad (lugar, clima, duración, coste, permisos, material requerido), promoviendo actuaciones que contribuyan a su conservación.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

7. Utilizar de forma autónoma alguna de las técnicas de relajación practicadas y emplearlas como medio de conocimiento corporal, concentración mental, control emocional y de recuperación tras la realización de un esfuerzo.

8. Analizar la incidencia de los hábitos saludables en la calidad de vida reconociendo los efectos que la actividad física tiene sobre los distintos órganos y sistemas corporales, así como las consecuencias que determinadas prácticas

tienen para la salud individual y colectiva (sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, inadecuada alimentación...).

9. Analizar los factores culturales, sociales y económicos presentes en el ámbito de las actividades físico-deportivas y realizar una reflexión crítica ante determinadas pautas y conductas que se advierten alrededor del fenómeno deportivo (consumismo, agresividad, violencia, doping, intolerancia), utilizando diversas fuentes de recogida de información.

10. Describir y aplicar técnicas básicas de primeros auxilios, conociendo la secuencia de actuación, así como las maniobras elementales que hay que llevar a cabo ante cualquier emergencia.

Porcentajes.

Para superar la asignatura, el rendimiento de la actividad física contará en función de los resultados de las pruebas realizadas como el 60 por ciento de la nota, mientras que el aspecto teórico contará el 40 por ciento restante. En el caso de alumnos exentos por motivos justificados por los médicos donde prevalezca la imposibilidad de la práctica de ejercicio físico, la nota final correspondiente al 100 x 100 de la asignatura será la resultante de las pruebas teóricas.

EXAMENES

-La evaluación es continua lo que significa que los alumnos deberán conocer al final de curso el contenido mínimo exigido de las tres evaluaciones.

-Se realizará un examen práctico, test, en cada evaluación sobre la actividad física elegida. Para evaluar el nivel de condición física del alumno, será indispensable realizar un test de carrera continua de 20 minutos en la primera evaluación aumentando a 25 minutos en la segunda y 30 minutos en la tercera.

-Se realizará un examen teórico en cada evaluación sobre las unidades didácticas enseñadas en cada evaluación donde el alumno deberá responder a cuestiones sobre las siguientes unidades.

Unidades didácticas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Los hábitos saludables: dietética y nutrición.
- Los hábitos que interfieren con la forma física.
- El cuerpo y la vida cotidiana.
- Fisiología básica del ejercicio físico.
- La evaluación de la condición física.
- Principios básicos del entrenamiento.
- La planificación del entrenamiento.
- Principios avanzados del entrenamiento muscular.
- Principios avanzados del entrenamiento de la flexibilidad.
- Técnicas avanzadas de relajación.
- Primeros Auxilios.

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

- Pros y contras de la competitividad.
- Voleibol avanzado.
- Bádminton avanzado.
- Deportes alternativos.
- Composiciones rítmicas.
- Composiciones gimnásticas y acrobáticas.
- La organización de actividades físicas y deportivas.
- Senderismo y orientación

NOTA. La actual situación del COVID 19 puede llevar a la no realización de algunas actividades.