

EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACH CURSO 2019-2020

1. CONTENIDOS

- Condición Física y Salud
- Gimnasia Artística, Rítmica y Acrobática
- Deportes Individuales: Atletismo y Deportes de Lucha (Judo)
- Deportes colectivos : Rugby “Touch”
- Expresión Corporal y Ritmo

2. CRITERIOS Y ESTANDARES

CONTE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
-------	-------------------------	---------------------------

<p>1. Condición Física. Crit.</p>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CMCT, CAA</p> <p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CAA,CSC, SIEP</p> <p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CAA,CSC, SIEP</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de</p>
-----------------------------------	---	---

frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

<p>2. Gimnasia Rítmica</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades</p>
------------------------------------	---	---

físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

<p>3. Gimnasia acrobática</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades</p>
-----------------------------------	---	---

físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

<p>4. Deportes de lucha</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de</p>
-----------------------------	--	--

		<p>colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
--	--	--

<p>5. Atletismo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
----------------------	---	--

<p>6. Programa personal</p>	<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CAA,CSC, SIEP</p> <p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CAA,CSC, SIEP</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e</p>
-----------------------------	--	---

identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

<p>7. Los juegos fúnebres de Aquiles</p>	<p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
--	--	--

<p>8. Bailes de Mayo</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
--------------------------	--	--

3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Rúbricas. 50%
- Hoja de observación del compromiso motor. 30%
- Trabajo Escrito: 20%

4. INSTRUMENTOS EVALUACION

- Observación directa
- Rubricas.
- PBL
- Destrezas

5. ESTANDARES BÁSICOS

- 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
- 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
- 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
- 8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

6. SUBIDA DE NOTA

Trabajo escrito a elección del alumno relacionado con el/los **estándar/es de aprendizaje** que quiera mejorar su calificación.

La extensión del mismo será en consenso con el profesor.

Se podrá subir un máximo de 2 puntos sobre la nota obtenida anteriormente.