



a t e n c i ó n
educativa

La educación a tu medida

DOSSIER INFORMATIVO

EDUCACIÓN FÍSICA PRIMERO DE BACHILLERATO

Con esta Guía queremos ofrecerle información interesante sobre la materia de la que nos ha solicitado información. Esta Guía ha sido elaborada a partir de los proyectos curriculares vigentes del *Ministerio de Educación y Ciencia y de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid*.

Esperamos que la información le resulte útil.

www.atencioneducativa.com

CONTENIDOS DE LA GUÍA

- La Asignatura
- Contenidos
- Criterios de Evaluación

LA ASIGNATURA

La asignatura de Educación Física tiene 2 Horas a la semana en 1º de Bachillerato.

La Educación Física en esta etapa está orientada, fundamentalmente, a profundizar y perfeccionar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices. No significa esto que solamente haya que desarrollar contenidos ya trabajados en la etapa anterior, también se propone el aprendizaje de nuevos contenidos, que contribuyan a ampliar y mejorar las capacidades ya adquiridas.

En el contexto de la sociedad actual el proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orienta en torno a dos ejes claros de actuación:

- La mejora de la salud, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tiene cabida el desarrollo de componentes saludables de la condición física y la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma.
- La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades específicas: deportivas (convencionales, en el medio natural y recreativas) y de ritmo y expresión, para el disfrute activo del tiempo libre.

En esta etapa, y teniendo en cuenta las finalidades atribuidas al Bachillerato, este proceso debe contribuir también a consolidar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices. Para conseguir lo anterior es necesario completar los conocimientos referidos al saber con los relativos al saber hacer, de forma que teoría y práctica constituyan la esencia de la educación física, propiciando en los alumnos la adquisición de los procedimientos que les son necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades, sin olvidar nunca su marcado carácter práctico.

CONTENIDOS

I. Condición física y salud.


1. Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
2. Fundamentos biológicos de la conducta motriz. Factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Adaptaciones funcionales más importantes.
3. Beneficios y riesgos de la actividad física.
4. Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas: sistemas de desarrollo de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.
5. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores a considerar.
6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
7. Hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo. Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
8. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
9. Adquisición de hábitos perdurables de práctica de ejercicio físico planificado y sistemático.
10. Reflexión sobre la influencia que determinados hábitos sociales negativos ejercen sobre la salud y la función preventiva que desempeñan las actividades físicas.

II. Habilidades deportivas.

1. Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior.
2. Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego de un deporte recreativo colectivo.
3. Práctica de técnicas específicas de actividades de pala y/o raqueta.
4. Diseño y organización de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre.
5. Perfeccionamiento y profundización de una actividad en el medio natural.
6. Planificación y organización de actividades en el medio natural.
7. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
8. El deporte como fenómeno cultural y social.
9. Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.
10. Aceptación del "juego limpio" como expresión del respeto por los demás y por nosotros mismos.
11. Defensa del medio natural como lugar rico en recursos para la práctica de actividades físico-deportivas.

III. Ritmo y expresión.

1. El ritmo. Efectos sobre la actividad física.
2. Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica.

3. Práctica de movimientos danzados.
 4. Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación: direcciones, trayectorias, cadencia, intensidad, etc.
 5. Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
 6. Experimentación de actividades físicas en las que se utilice la música como guía y como expresión.
 7. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
 8. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
 9. Colaboración con el grupo de compañeros en la elaboración de la composición corporal, aportando cada uno propuestas en la medida de sus posibilidades.
 10. La relajación. Utilización de distintas técnicas.
- 

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Haber incrementado las capacidades físicas relacionadas con la salud, acercándose a los valores normales del entorno de referencia.
2. 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 de carácter físico-recreativo para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.
4. Haber perfeccionado las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica.
5. Elaborar composiciones corporales, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás.
6. Perfeccionar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural y organizar actividades en él.
7. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.