

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º BACHILLERATO

ÍNDICE

1. OBJETIVOS.....	2
1.1 PRIMERO DE BACHILLERATO	2
2. CONTENIDOS.....	3
3. TEMPORALIZACIÓN.....	5
3.2 SECUENCIACIÓN.....	5
3.2.1 PRIMERO DE BACHILLERATO	5
3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE	5
3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE.....	6
3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE.....	7
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	8
4.1 PRIMERO DE BACHILLERATO	8
5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	9
5.1 PRIMERA EVALUACIÓN	9
5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN.....	10
5.3 TERCERA EVALUACIÓN.....	11
6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE.....	13

1. OBJETIVOS

1.1 PRIMERO DE BACHILLERATO

1. Planificar Actividades físicas y deportivas que le permitan satisfacer sus propias necesidades y le sirvan como recurso para ocupar su tiempo libre.
2. Evaluar el nivel de condición física y elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementado las capacidades físicas implicadas.
3. Participar en actividades deportivas (convencionales y recreativas) cooperando con los compañeros y valorando los aspectos de relación que las mismas conllevan.
4. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que contribuyan a su conservación y mejora.
5. Utilizar y valorar técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida diaria.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, coreografías con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

2. CONTENIDOS

1. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
2. Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
3. Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
4. Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
5. Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.
6. Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.
7. Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
8. Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.
9. Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
10. Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
11. Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
12. Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”).
13. Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
14. Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
15. Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
16. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
17. Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
18. Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.

19. Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
20. Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
21. Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
22. Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
23. Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
24. Ejercicio físico y modelo social de cuerpo.
25. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
26. El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
27. La norma como elemento regulador de conductas en las actividades socio motrices.
28. Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva.
29. Respeto y valoración del adversario. Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
30. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

3. TEMPORALIZACIÓN

3.2 SECUENCIACIÓN

3.2.1 PRIMERO DE BACHILLERATO

3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Acondicionamiento general: Fuerza, Resistencia y Atletismo V.

1ª SEMANA: Presentación y toma de contacto con los alumnos.

2ª SEMANA: Exposición teórica de los sistemas específicos para la mejora de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Explicación de los riesgos y beneficios de la práctica de la actividad física (1ª y 2ª sesión).

3ª SEMANA: Elaboración y puesta en práctica de un programa personal de ejercicio físico. Mejora de la condición física. Trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica mediante *circuitos* y *series fraccionadas* en las que el objetivo no es simplemente la mejora física sino la percepción y adecuación de nuestro ritmo a nuestras posibilidades (3ª y 4ª sesión).

4ª SEMANA: Mejora de la condición física. *Entrenamiento total. Interval-training* (5ª y 6ª sesión).

5ª SEMANA: Mejora de la condición física. Trabajo de la fuerza. *Multisaltos* y *gradas* (7ª y 8ª sesión).

6ª SEMANA: Mejora de la condición física. Fuerza. Trabajo de autocarga y cargas por parejas. Balones medicinales (9ª y 10ª sesión).

7ª SEMANA: Atletismo V. Trabajo de *cuestas* y *Fartlek* adaptados al nivel de entrenamiento de cada uno y según la programación llevada a cabo por los alumnos (11ª y 12ª sesión).

8ª SEMANA: Atletismo V. *Salto de Altura*. Técnica de franqueo, carrera y batida (13ª y 14ª sesión).

9ª SEMANA: Atletismo V. Lanzamiento de *Disco*. Técnica de franqueo en la *Pértiga* (15ª y 16ª sesión).

10ª SEMANA: Exámenes teóricos (17ª y 18ª sesión).

11ª SEMANA: Exámenes de atletismo V (19ª y 20ª sesión).

3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE

Unidad didáctica: Fútbol sala II y Gimnasia Deportiva V. Iniciación al Rugby (Touch).

1ª SEMANA: Fútbol sala II. Contenidos teóricos y técnicos individuales. Conducción. Pase y recepción (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Fútbol sala II. Lanzamientos: tipos y ejecución. Desarrollo técnico del juego en superioridad defensiva: 2x1, 3x1, 3x2, 4x2 y 4x3 (3ª y 4ª sesión).

3ª SEMANA: Fútbol sala II. Desarrollo práctico del juego en conjunto (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Coordinación dinámico general I. Suelo. Ejercicios combinados en los que intervengan *volteretas, equilibrios y león* (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Coordinación dinámico general I. Suelo. Ejercicios combinados en los que intervengan todo lo anterior mas *ruedas laterales, rondadas y quintas*, con acompañamiento musical (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Coordinación dinámico general I. Minitramp y aparatos. Ejercicios combinados en los que tras la realización puedan llevarse a cabo ejercicios de suelo diversos. Explicación y aplicación de las medidas de seguridad (11ª y 12ª sesión).

7ª SEMANA: Ejercicios complejos en acroesport en los que intervengan los elementos mas simples vistos en años anteriores (13ª y 14ª sesión).

8ª SEMANA: Práctica de movimientos danzados. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva (15ª y 16ª sesión).

9ª SEMANA: La relajación distintas técnicas (17ª y 18ª sesión).

10ª SEMANA: Examen teórico y practico de las actividades de coordinación, acroesport y rítmicas (19ª y 20ª sesión).

11ª SEMANA: Examen teórico y práctico de Fútbol sala. (21ª y 22ª sesión).

3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Orientación II, Hockey II y Palas.

1ª SEMANA: Hockey II. Contenidos teóricos y técnicos individuales.

Conducción. Pase y recepción (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Hockey II. Lanzamientos: tipos y ejecución. Desarrollo técnico del juego en superioridad defensiva: 2x1, 3x1, 3x2, 4x2 y 4x3 (3ª y 4ª sesión).

3ª SEMANA: Hockey II. Desarrollo práctico del juego en conjunto. Estrategia y juego colectivo (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Hockey II. Aprendizaje y práctica de las distintas habilidades ofensivas: lanzamiento portería, desplazamientos, detenciones, pases, recepción y regate (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Empuñadura de drive. Control del implemento y juegos para el dominio de la raqueta y el volante. Palas, empuñadura con ambas manos y ejercicios de control de la pelota (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Orientación II. Diversos ejercicios avanzados de orientación. Técnicas de talonamiento, andando y en carrera, interpretación de mapas,... todo ello contrarreloj (11ª y 12ª sesión). Puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña.

7ª SEMANA: Orientación II. Organización de un *cross de orientación* en el ámbito mas natural posible dentro de Getafe, posiblemente en los lagos del sector III (13ª y 14ª sesión).

8ª SEMANA: Examen de palas y hockey. Tanto teórico como práctico (15ª y 16ª sesión).

9ª SEMANA: Práctica de la *carrera de orientación* elaborada por ellos mismos (17ª y 18ª sesión).

10ª SEMANA: Exámenes de recuperación (19ª y 20ª sesión).

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.1 PRIMERO DE BACHILLERATO

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.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
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.
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.
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.
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
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo
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.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes

5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

5.1 PRIMERA EVALUACIÓN

Los procedimientos de evaluación en este primer trimestre, son similares para todos los niveles, dado que en todos ellos se trabaja el acondicionamiento físico, por una parte, y por otra las distintas especialidades atléticas, eso sí, distribuidas por niveles siguiendo criterios pedagógicos. Por tanto, los alumnos deberán superar convenientemente, además de los aspectos derivados de su actitud y los conocimientos básicos del reglamento y la técnica de las distintas especialidades, una serie de test, ya especificados en el apartado correspondiente a la temporalización de los contenidos, y cuyo baremo figura al final de esta programación (Anexo IV).

La distribución quedaría tal y como se aprecia en el siguiente cuadro:

ESPECIALIDAD	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
RELEVO LARGO	X				
MARCHA	X				
RELEVO CORTO		X			
VALLAS		X			
TÉCNICA SALIDAS			X		
LANZ. PESO			X		
ALTURA				X	X
LANZ. MARTILLO				X	X
400 mv					X
LANZ. DISCO				X	X
PERTIGA			X		
LONGITUD			X		
TRIPLE SALTO				X	

Mención aparte requiere el tratamiento que se le da a uno de los test de condición física, ya indicados anteriormente, concretamente el de **resistencia**. Lo consideramos el más importante pues nos refleja la implicación del alumno en la asignatura, en gran medida. Por supuesto a expensas de que no exista ningún problema fisiológico que afecte al rendimiento. Hecha esta aclaración y dado que no esta entre nuestras funciones como educadores que somos la búsqueda del alto rendimiento les proponemos a nuestros alumnos la doble opción de elegir entre una prueba de **carrera continua** o bien, si así lo desean, optar por una prueba cronometrada de **1000 metros**. La decisión vendrá dada por el trabajo de introspección personal que hace cada uno de los alumnos durante las sesiones de trabajo semanales y la misma requiere de su implicación en la asignatura para que se lleve a cabo con criterios lógicos, educativos y fruto del trabajo, que se les exhorta a que sea continuado durante todo el trimestre. En el primer caso estamos ante una prueba asequible, pero que solo les proporciona un **cinco** y en el segundo ante una prueba de gran dureza que les puede proporcionar la máxima nota, pero también la mínima, si no han sido capaces durante la evaluación de alcanzar un conocimiento, aunque sea somero, de su propias capacidades y limitaciones, esto es, han alcanzado a conocerse un poco más. Se han educado.

5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN

Con carácter genérico, al igual que en la primera evaluación, a todos los niveles se les impartirá una unidad didáctica de coordinación dinámico general, que se concreta en la gimnasia deportiva, la cual se alternará con el correspondiente deporte colectivo. Por tanto, en todos los niveles, se tendrá que demostrar, por una parte, la adquisición de los patrones motores necesarios para superar con éxito los aparatos gimnásticos así, como los ejercicios de suelo (50% de la nota procedimental) y, por otra, demostrar que poseen los conocimientos básicos, acerca de las reglas y técnicas elementales de los diferentes deportes (el otro 50%).

Gimnasia Deportiva

Se les hará media entre 6 notas; 3 para los aparatos (Plinto, Potro y Minitramp) y 3 para suelo (Equilibrios, Volteretas y todas las posibles Combinaciones de las anteriores, a su elección de un amplio abanico de posibilidades que se les ofrece al objeto de promover la autoevaluación, la autorresponsabilidad y el pensamiento creador).

Deportes colectivos: Fútbol Sala (1º BACH)

Completar un circuito en el que tienen que utilizar las siguientes técnicas:

- ❑ Conducción y control.
- ❑ Pase.
- ❑ Lanzamiento.
- ❑ Regates Básicos.

Dicho circuito constará de 4 partes, cada una de las cuales proporcionará dos puntos. Se otorgarán dos puntos más por velocidad en su ejecución. Asimismo, se ofrecerán dos oportunidades.

5.3 TERCERA EVALUACIÓN

Deportes colectivos: Orientación, Hokey y Palas (1º BACH)

Orientación:

- ❑ Conocimiento de la brújula y su manejo.
- ❑ Capacidad para orientarse con el mapa
- ❑ Conocimiento de las técnicas de talonamiento.
- ❑ Entrega de un mapa rudimentario del instituto, pero correctamente orientado.
- ❑ Extrapolación de distancias en el medio a partir de la escala en el mapa.
- ❑ Elaborar una carrera de orientación para sus compañeros
- ❑ Un recorrido de orientación en los alrededores y en el interior del centro, por el que tendrán que culminar con éxito una carrera de orientación, con la ayuda de la brújula y un mapa, en un tiempo mínimo.
- ❑ Una carrera de orientación a celebrar en el “parque de la Alhóndiga”. Tendrá carácter mixto, ya que, a los datos de distancia y grados para localizar determinadas balizas, se añadirá la dificultad de hacerlo también, en función de los puntos ubicados en el mapa, a partir de los cuales tendrán que extrapolar su orientación en el medio y la distancia a la que se encuentra la baliza, en función de la escala. Determinar la situación de las balizas requerirá un mínimo de precisión, pues alrededor de las balizas correctas se situarán otras de señuelo. (Para este examen se utilizará una jornada completa, a lo largo de la cual se irán incorporando los alumnos, según un

horario previamente establecido, al objeto de que pierdan los menores periodos lectivos.)

Hockey:

Completar un circuito en el que tienen que utilizar las siguientes técnicas:

- ❑ Conducción y control.
- ❑ Pase.
- ❑ Lanzamiento.
- ❑ Regates Básicos.
- ❑ Control orientado, paredes, elevaciones

Dicho circuito constará de 4 partes, cada una de las cuales proporcionará dos puntos. Se otorgarán dos puntos más por velocidad en su ejecución. Asimismo, se ofrecerán dos oportunidades.

Posteriormente se les valorará su capacidad para desmarcarse y ubicarse en el espacio correctamente, en situación real de juego, así como un conocimiento básico del reglamento.

Palas:

Se realizarán las mismas pruebas de valoración que para el Bádminton, teniendo en cuenta las especiales características del implemento, con respecto a aquel. También se tendrá en cuenta la participación activa a lo largo de la unidad didáctica.

En el procedimiento de evaluación se tendrá en consideración la capacidad organizativa de los alumnos en el diseño y puesta en marcha de un mini torneo de palas, intentando adaptar la normativa del Pádel, así como el puesto alcanzado en la participación en ese mismo torneo.

6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE

Se llevarán a cabo pruebas mixtas teórico-prácticas. Dichas pruebas se les proporcionaran a los alumnos en el mes de junio. Constarán de 5 pruebas cada una de las cuales supondrán 2 puntos. Estas pruebas serán un compendio de los contenidos impartidos a lo largo del curso correspondiente.

EXAMEN DE SEPTIEMBRE 2017. 1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

ALUMNO: _____ CURSO: _____

GENERALIDADES

Se efectuará la media de cinco notas. Por tanto, deberéis centraros en los contenidos que mejor se os den. No obstante, es muy recomendable que adquiráis una rutina de ejercicio diaria a lo largo del verano. No olvidemos que este es el objetivo último de la asignatura y que solo a través de la práctica se adquieren las destrezas.

En el caso de imposibilidad física para llevar a cabo las pruebas prácticas, y exclusivamente en ese caso, estas serán sustituidas por un trabajo sobre la recuperación o rehabilitación, desde el punto de vista físico, de la lesión o enfermedad que le aqueja, previo justificante médico actualizado, y no olvidéis: que tiene que ser manuscrito, contar con una amplia bibliografía que tenéis que reflejar, así como vuestra experiencia o reflexión personal sobre el mismo.

1. Elegir entre 25 minutos de carrera continua, al ritmo que quieran, pero sin detenerse, ni andar para nada (nota subjetiva) o mil metros contrarreloj (nota objetiva).

Chicos: 10 puntos, 3min 5 s/5 puntos, 4min/0 puntos, más de 5min 45 s

Chicas: 10 puntos, 3min 40 s/5 puntos, 4min 40 s/0 puntos, más de 6min 45 s

2. Breve trabajo de 2-3 folios, sobre la técnica del "400 m. vallas" en atletismo o del "lanzamiento de Disco", siguiendo los criterios reseñados anteriormente.
3. Elegir dos ejercicios de entre los contemplados en la segunda evaluación. Se seguirán los criterios de valoración establecidos en su momento.
 - a) Ejercicios de suelo: volteretas (adelante, atrás, piernas abiertas, agrupada, lanzada,...) o equilibrios (de manos, de cabeza, rueda lateral, rondada,...)
 - b) Ejercicios en aparatos: Potro, Plinto, Mini-trampolín.
4. Manejo preciso de la brújula y del cálculo de distancias con nuestros pasos. Tendréis que indicar los grados desde un punto determinado, de objetos al azar.
5. Ejecución con el bastón de Hockey de un recorrido en zigzag, sobre 10 conos con los laterales limitados con tiza. No podréis tocar ningún cono, ni salir de los límites laterales (un metro a cada lado y un metro entre cono y cono).