

EDUCACIÓN FÍSICA

1º Bachillerato (Modalidad a distancia) Curso 2022/2023.

1ª EVALUACIÓN. CONTENIDOS Y FECHAS DE ENTREGA

1. La fuerza: definición y tipos. Métodos de entrenamiento de la fuerza. Recomendaciones para el trabajo de la fuerza en jóvenes y adultos. Mitos en el trabajo de la fuerza. Elaboración de un dossier con, al menos, dos ejercicios de fuerza por grupo muscular.

Fecha de entrega: hasta el **14 DE OCTUBRE.**

2. Alimentación Saludable. Nutrición y Actividad física. El sedentarismo y otros hábitos no saludables. Beneficios de la actividad física.

Fecha de entrega: hasta el **28 DE OCTUBRE.**

3. Aspectos reglamentarios básicos y elementos técnico-tácticos de los siguientes deportes:

- Twincon
- Softbol
- Tchouckball

Elabora una sesión para cada uno de los deportes explicando: los objetivos, a quién va dirigido, el material, el espacio y duración de los ejercicios planteados.

Fecha de entrega: hasta el **18 DE NOVIEMBRE.**

4. Principales lesiones deportivas y su prevención. Primeros auxilios en el ámbito deportivo.

Fecha de entrega: hasta el **7 DE DICIEMBRE.**

2ª EVALUACIÓN. CONTENIDOS Y FECHAS DE ENTREGA

1. La Resistencia: definición y tipos. Métodos de entrenamiento. Medios de entrenamiento. Test que valoran la resistencia. App móviles para su control y desarrollo. Información básica sobre obtención de energía durante la actividad física.

Fecha de entrega: hasta el **20 DE ENERO.**

2. Educación postural. Salud y estabilidad lumbo-pélvica. Ejercicios de prevención y compensación.

Fecha de entrega: hasta el **3 DE FEBRERO.**

3. La relajación: métodos de Jacobson y Schultz. La respiración, tipos e importancia en el ámbito deportivo.

Fecha de entrega: hasta el **17 DE FEBRERO.**

4. Principales juegos y deportes tradicionales de Castilla y León.

Fecha de entrega: hasta el **7 DE MARZO.**

3ª EVALUACIÓN. CONTENIDOS Y FECHAS DE ENTREGA

1. Aspectos reglamentarios básicos y elementos técnico-tácticos de los siguientes deportes (elegir uno de cada modalidad):

- Colectivos: fútbol, baloncesto o balonmano.
- Individuales: atletismo, gimnasia artística, gimnasia rítmica o natación.
- Adversario: esgrima, judo, bádminton o tenis.

Elabora una sesión para cada uno de los deportes elegidos explicando: los objetivos, a quién va dirigido, el material, el espacio y duración de los ejercicios planteados.

Fecha de entrega: hasta el **29 DE MARZO**.

2. La danza. Danza tradicional y danza moderna.

Fecha de entrega: hasta el **21 DE ABRIL**.

3. Flexibilidad y coordinación

Fecha de entrega: hasta el **5 DE MAYO**.

4. La bicicleta de montaña. Postura correcta y ajuste de los elementos de contacto con la bicicleta. Ejercicios de habilidad con la bicicleta. App para registrar rutas.

Fecha de entrega: hasta el **16 DE MAYO**.

*******IMPORTANTE*******

**EN LA MODALIDAD A DISTANCIA NO HAY CONVOCATORIA
EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE.**

**La entrega de trabajos suspensos o fuera de plazo para la evaluación
extraordinaria de junio tendrá como fecha límite el 14 DE JUNIO.**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad.

1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales.

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices.

1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida.

1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y

control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje.

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- La evaluación se realizará a través de los trabajos que los alumnos entregarán en horario de tutoría, o a través del aula virtual del portal de educación de la Junta de Castilla y León (<http://www.educa.jcyl.es/es>), a la profesora de la materia.
- Habrá que realizar un trabajo por cada una de las Unidades (ver a continuación el apartado: “Normas para la elaboración de los trabajos”)
- Para superar esta materia hay que aprobar todos los trabajos. La calificación de las evaluaciones vendrá dada por la nota media de los cuatro trabajos aprobados en cada evaluación. Si alguna de las evaluaciones fuera negativa, en la siguiente evaluación sería posible recuperar la anterior entregando los trabajos correspondientes a las unidades suspensas.
- La nota en la convocatoria de junio será la nota media de las tres evaluaciones.
- En el caso de haber suspendido la convocatoria ordinaria, habrá una convocatoria extraordinaria (19 al 22 de junio), que consistirá en entregar todos los trabajos suspensos de la convocatoria ordinaria o en realizar una prueba escrita sobre los contenidos de todo el curso.
- Si en la convocatoria extraordinaria hay un solo trabajo sin entregar o suspenso, no se puede aprobar la materia.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE LOS TRABAJOS

- La información que se obtenga en los trabajos debe especificarse en el apartado final, denominado bibliografía, donde se indicará:
 - Título del libro o artículo.
 - Año de publicación.
 - Autor.
 - Editorial si es libro o la página web si la información es de la red.
- Cualquier copia de texto, debe entrecomillarse, pues es obra de un determinado autor, haciendo referencia a éste indicándolo entre paréntesis además de la página exacta del texto y el título de la obra.
- Si la información la buscamos en una web, siempre debemos citar al autor, el título de la obra, las páginas de donde he obtenido la información, y el enlace.

- Las páginas web utilizadas deben ser fiables para ello os aconsejo que busquéis en páginas de organismos oficiales (Organización Mundial de la salud – OMS-, Federaciones Deportivas, Universidades, Consejo Superior de Deportes – CSD-, etc.) o si lo hacéis en el buscador, aseguraos de comprobar quien es el autor (en la red cualquiera puede escribir y no todo es fidedigno). Contrastad, no copiéis cualquier artículo que encontréis.
- Las fotos o imágenes tendrán el mismo tratamiento (obra, autor y página).
- Presentación:
 - Extensión mínima de 10 caras (DIN-A 4) y un máximo de 30
 - Tipo de letra Arial 12
 - Interlineado sencillo.
 - Márgenes: 3 cm superior e izquierdo y 2 cm inferior y derecho.

- Envío del ARCHIVO a través del Aula Virtual (Archivo de Word):

primer apellido_segundo apellido_nombre_evaluación_trabajo.doc

Ejemplo:

Laura Sanchidrián Sánchez entrega el 4º trabajo de la 1ª evaluación.

[Sanchidrián_Sánchez_Laura_1_4.doc](#)