



**HOJA INFORMATIVA DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º DE BACHILLERATO**

**1. TEMPORALIZACIÓN. DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DEL CURSO**

CONTENIDOS	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
<b>A. VIDA SALUDABLE SALUD FÍSICA</b>	<p><b><u>CALENTAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento específico y vuelta a la calma.</li> <li>-Planificación y autoevaluación de la CF. Pruebas CF: Resistencia, fuerza, flexibilidad y salto</li> <li>- Prejuicios ante AF</li> </ul>	<p><b><u>HÁBITOS SALUDABLES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nutrición:</b> Dietas y balances energéticos, trastornos alimenticios.</li> <li>-<b>Higiene Postural:</b> Anatomía del aparato locomotor. Problemas posturales. Pruebas CF: Abdominales, flexión de brazos y agilidad. Objetivos de planificación, . herramientas digitales de gestión de AF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Profesiones vinculadas a la AF</li> <li>-Creación rutas en bici y promoción (publicidad)</li> <li>-Deporte profesional (debate)</li> <li>Pruebas CF: Flexibilidad y velocidad</li> </ul>
<b>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>- <b><u>PRIMEROS AUXILIOS:</u></b> Actuación ante accidentes deportivos Conducta PAS Protocolo 112. Soporte Vital Básico (SVB).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Gestión de competición:</u></b> Planificación y diseño de actividades carrera solidaria con alumnos ESO con ev. 360º.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Gestión de competición:</u></b> Organización actividades carrera solidaria con alumnos ESO con ev. 360º. - Preparación de la práctica motriz: <b>materiales autoconstruidos.</b></li> </ul>
<b>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.</b> -Toma decisiones, táctica, resolución de situaciones y roles. -C. Perceptivo-motrices: integración esquema corporal, toma de decisiones, coordinación y espacio - temporal. -Habilidades específicas, deportes y actividades físicas: -Organización, desarrollo y participación: -Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema.	<p><b><u>1. D. INDIVIDUALES:</u></b> atletismo, ciclismo urbano, patines.</p> <p><b><u>CONDICIÓN FÍSICA</u></b> -Planificación, control y evaluación: sistemas y métodos. - Ventajas y riesgos en actividades físicas deportivas. Progresividad en los esfuerzos. Calentamiento. - Factores de la condición física, niveles saludables. - Test de valoración del desarrollo de la Condición Física: Test Cooper, salto horizontal, lanzamiento de balón y flexibilidad. - Batería Eurofit o Altafit</p>	<p><b><u>6. D. RED Y MURO:</u></b> Bádminton.</p>	<p>Deportes alternativos/Deportes tradicionales: Práctica y diseño de sesiones grupales, herramienta 360ª Deporte de bate y campo, invasión, red y muro, blanco y diana. Deporte adaptado.</p> <p><b>Test de valoración del desarrollo de la Condición Física:</b> Fondos, Agilidad, Resistencia y flexibilidad.</p>
<b>D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Relación de habilidades sociales con el deporte, gestión de emociones y normas.</b></li> </ul>		<p><b>Actividades en la naturaleza:</b> Meteorología. Cuidado del entorno. Senderismo</p>



	<p>-Gestión emocional: gestión de éxito y fama en contextos físico-deportivos</p> <p>-Habilidades sociales e inclusión deportiva</p> <p>-Respeto a las reglas: normas deportivas y de igualdad, roles y funciones en el deporte. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.</p>		<p><b>Actividades en el medio natural:</b> Senderismo.</p>
<p><b>E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.</b></p>	<p><b>- Deporte y sociedad actual:</b></p> <p>-Deporte, política y economía, análisis crítico de su influencia y ámbito profesional laboral.</p>	<p><b>-Actividades artístico-expresivas:</b></p> <p>flashmob, etc.</p> <p>-Práctica actividades rítmico-musicales: organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p><b>- Conciencia corporal: Mimo y juego dramático.</b></p> <p>-Usos comunicativos de la corporalidad: expresión corporal, bailes y danzas, dramatización.</p>	<p><b>- Juegos y deportes Tradicionales:</b></p> <p>-Aportaciones cultural-motriz a la herencia cultural: juegos y deportes tradicionales.</p>
<p><b>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.</b></p>	<p><b>PRIMEROS AUXILIOS</b></p> <p><b>- Prevención de riesgos y cuidado del entorno.</b></p> <p>-Prevención de riesgos, factores y elementos de riesgo, materiales y equipamiento, trabajo físico como contribución a la sostenibilidad, cuidado y mejora del entorno</p>	<p><b>Seguridad Vial.</b></p> <p>- Normas de uso: ciclismo urbano y seguridad vial.</p>	<p><b>- Nuevos espacios y prácticas deportivas.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Análisis posibilidades en entorno natural.</li> <li>2. Mejora y cuidado del entorno urbano.</li> <li>3. Utilización de espacios naturales y urbanos: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, senderismo, etc.</li> <li>4. Diseño, organización y desarrollo de AF en medio natural y urbano.</li> </ol>

## 2.CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN EN 1º DE BACHILLERATO

### Trabajo diario de clase: 30% de la nota del trimestre.

- Será obligatoria la asistencia a clase, con ropa deportiva.
- Participación, esfuerzo y superación diaria. Atención en las explicaciones.
- Cuidado del material e instalaciones del centro.
- Respeto por los compañeros, solidaridad, juego limpio, colaboración con el profesor.
- Registro anecdótico para su valoración

### Teoría: 20% de la nota del trimestre.

- Realización de tareas teóricas, cuestionarios y exámenes escritos de temas dados en clase y Aulas Virtuales.La nota mínima en la parte teórica de la materia debe ser 3 para considerar el



resto de apartados. Obligación de presentar y realizar todas las tareas propuestas en el trimestre. La recuperación de las tareas teóricas se realizará mediante examen escrito y será necesario obtener un 5 para recuperar.

#### **Habilidades y destrezas- Procedimientos:50% de la nota del trimestre**

- Pruebas físicas sobre contenidos prácticos. Pruebas de juegos y deportes para valorar las cualidades motrices y expresivas personales. Prácticas de desarrollo de la condición física.
- Si un alumno no puede realizar clase práctica deberá presentar justificante médico o agenda. Y realizar las tareas o pruebas teóricas y exámenes relacionados con los temas que no pueda trabajar. En caso de no realizar las tareas sin justificación alguna se considera prueba suspensa.

#### **Alumnos/as que no pueden realizar las prácticas de la asignatura:**

El alumnado con impedimento físico debe presentar el justificante médico indicando limitaciones y pautas de trabajo recomendadas y otras observaciones. Y realizar las siguientes tareas:

- Ficha diaria de clase.
- Trabajo escrito de cada Unidad Didáctica en la que no pueda participar.
- Colaborar en clase con el profesorado.
- Ejercicios o tareas indicados por el profesor/a acorde a sus posibilidades.

### **3. PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

Si un alumno suspende la educación física en una evaluación aplicaremos, los siguientes criterios:

- Si el alumno sólo suspende los contenidos prácticos, deberá realizar las pruebas y tareas necesarias de refuerzo para su recuperación, repetición de pruebas prácticas suspendidas
- Si el alumno suspende por obtener menos de un 3 en el apartado teórico, deberá realizar un examen presencial de los contenidos teóricos del trimestre o la realización de trabajos teóricos. Se considera que aprueba si obtiene un 5.
- Si suspende todos los apartados, deberá recuperar todas las pruebas no realizadas de manera presencial y mostrar mejora de sus propios resultados. Las pruebas teóricas se recuperan con 5.
- Si suspende dos o más evaluaciones: deberá realizar los exámenes prácticos y teóricos suspensos, en la convocatoria extraordinaria de junio. (Global) Las tareas prácticas suponen un 60% y las teóricas un 40% de la nota de la recuperación. Siendo necesario un 5 en el examen teórico.

### **4. PRUEBA EXTRAORDINARIA.**

Las pruebas requeridas en la prueba extraordinaria para superar la materia de educación física serán:

- Examen escrito de los contenidos del curso, presencial.
- Prueba práctica de resistencia de 25 minutos.
- Pruebas prácticas de mejora de la condición física: fuerza, flexibilidad, coordinación.
- Pruebas de habilidades y destrezas motrices específicas de dos deportes.
- Entrega de trabajos escritos y tareas en el aula virtual.

Se les indicará los contenidos teóricos y prácticos que deben superar. Es obligatorio traer ropa deportiva para la realización de actividades físicas.



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
JUVENTUD Y DEPORTE

**Comunidad de Madrid**



- En caso de no presentarse en cualquiera de los apartados anteriores, se considera no aprobado. Para hacer media es necesario obtener como mínimo un 5 en el control teórico. Las tareas prácticas suponen un 60% y las teóricas un 40% de la nota de la recuperación.