

EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACH.		1º TRIMESTRE	
Contenidos	Criterios evaluación	Estándares/Competen	Instrumentos eva/crite calificación
Bloque 1 ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN EL MEDIO ESTABLE.	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.	El alumno es capaz de analizar una actividad física, determinando qué capacidades son las más solicitadas. e)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase. Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura. Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.
		Demuestra que se conoce y domina las técnicas principales de los deportes practicados en clase a un nivel básico de juego. e)	
		Conoce los fundamentos tácticos de dichos deportes. e)	
		Aplica las habilidades específicas adquiridas en situaciones reales de juego. e)	
		Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. e) g)	
		Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. c) e) g)	
		Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones	

		técnicas de los mismos. e)	
Bloque 2 DEPORTES DE ADVERSARIO	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	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. e) g)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase. Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura. Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.
		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. c) e) g)	
		Respeto en todo momento las reglas del juego.	
		Muestra una actitud de colaboración y comprensión de los fallos de los compañeros y de los propios. c)	

<p>Bloque 3</p> <p>ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN</p>	<p>Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. e) g)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.</p>
		<p>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. c)</p>	
		<p>Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. c) g)</p>	
		<p>Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. e)</p>	
		<p>Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. e) g)</p>	
		<p>Aplica las habilidades específicas adquiridas en situaciones reales de juego. e)</p>	

		Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. e)	
Bloque 4 ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicas/deportivas. c)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.
		Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. c)	Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.
		Domina las técnicas de orientación y desenvolvimiento en el medio natural. e)	Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.
		Demuestra una actitud de respeto hacia el medio natural en las salidas que se realicen a tal efecto. c)	
		Respetar en todo momento las reglas del juego.	
		Muestra una actitud de colaboración y comprensión de los fallos de los compañeros y de los propios. c)	
Bloque 5 ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS	Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la	Saber adaptar el movimiento propio a las características del apoyo musical que se utilice. e) d)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase. Cada prueba computará

	composición.	Realizar diversas representaciones corporales en las que se utilice la música como apoyo rítmico. e) d)	<p>el 40% del total del valor de la parte práctica de asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.</p>
		Utiliza técnicas expresivas para comunicar tanto de forma individual como colectiva, estados emocionales o ideas. e) d)	
		Conoce los pasos rítmicos básicos y poder encadenarlos en una coreografía sencilla. e) d)	
		Sabe adaptar el propio movimiento al de los compañeros para lograr un fin conjunto. c) e) d)	
		Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. c) e) d)	
		Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. d)	
		Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. d) e)	
		Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y	

		de la del grupo. c) e)	
Bloque 6 SALUD	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. e)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p>
		<p>Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. e) g)</p>	<p>Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.</p>
		<p>Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. e)</p>	
		<p>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. e) g)</p>	
		<p>Comprueba mediante los resultados de los tests de condición física y de las diferentes pruebas de resistencia aeróbica, si se han superado los resultados logrados en la evaluación inicial, así como la posición del alumno con respecto a la media de sus</p>	

		compañeros. e) g)	
		Regula la intensidad de su actividad física tomando como indicador la frecuencia cardíaca y relacionar las variaciones con la adaptación de su organismo. e)	
		Incrementa las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor. e)	
		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. e) g)	
		Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. e) g)	
		Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. e) g)	
		Elabora su programa personal de actividad física	

		<p>conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. e)</p> <p>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. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. e) g)</p> <p>El alumno puede diseñar una sesión de preparación física general, adaptada a sus condiciones y necesidades. e) g)</p> <p>Conoce los términos de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. e)</p> <p>Conoce los principios del entrenamiento. e)</p> <p>El alumno deberá saber interpretar los datos obtenidos en los test de condición física. e)</p> <p>Analiza sus propias gráficas de resultados y comprueba si ha habido o no mejora de los mismos. e)</p>	
<p>Bloque 7</p> <p>CONTENIDOS TEÓRICOS.</p>	<p>Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de</p>	<p>Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso</p>	<p>Realización de pruebas teóricas que computar para el 20% del total d</p>

	<p>aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. b) f)</p>	<p>parte teórica.</p>
<p>Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. b) f)</p>			
<p>Utiliza las tecnologías para realizar y entregar los trabajos que se soliciten. b) f)</p>			