



PRESENTACIÓN MATERIA

MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO	1º BACH
CURSO ACADÉMICO	2019-2020	PROFESORA	MARTA OJEA ALONSO

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 1

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais.	EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.
B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 2

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
-----------------------	---------------------------

B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.

EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.

EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 3

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.	EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.
B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.	EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 4

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.	EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.
B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.



CRITERIOS, ESTRATEXIAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Cráterios de avaliación:

B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física.

B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.

B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.

B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.

B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.

B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.

B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.

B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.

B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.

Porcentaxes de cualificación 1º BACH

Contidos conceptuais	40%
Contidos procedimentais	30%
Contidos actudiniais	30%

O resultado debe ser 5 ou máis para aprobar.

Os **instrumentos de avaliación** serán exames prácticos e fichas teóricas.

PROMOCIÓN

Procedementos para a avaliación extraordinaria: características da proba escrita:

- Proba teórica dos contidos vistos ó longo do curso, mediante apuntes concretos ou explicacións do docente. Esta parte ten un valor de 40% da nota. A proba constará de 10 preguntas que terán un valor de 1 punto cada unha.

- Probas ou test prácticos: test das diferentes habilidades ou destreza, así como acondicionamento físico, traballadas ó longo do curso. Esta parte terá unha valoración do 60% de la nota.

Traballo escrito: se pode solicitar a elaboración dun traballo, a entregar na data da proba extraordinaria, que pode sustituir a unha ou ás dúas probas anteriores, que terá una validez entre o 50%-100% do valor da nota de dita proba.

Modelo acorde ao artigo 21 do capítulo IV relativo a avaliacións, promoción e titulación DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.