

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA				CURSO: 1º BACH.
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA				
Período	Organización y secuenciación de los contenidos	Procedimientos e instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Procedimiento de Recuperación
1ª evaluación	<b>Evaluación Inicial</b> CN-50m-Flexibilidad- Abd. 60"-L. Balón 3Kg- Salto Horizontal Condición física: Sistemas de entrenamiento y planificación. Bádminton	<b>Teoría</b> : trabajos y examen <b>Práctica</b> : test condición física. Prueba de resistencia. <b>Bádminton</b> : utilización de diferentes tipos de golpes, táctica y reglamento. <b>Trabajo y esfuerzo diario</b> : cuaderno de registro del profesor <b>Práctica y actitud</b> : cuaderno de registro profesor	<b>Teoría (40%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (20%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
2ª evaluación	Planificación deportiva Nutrición y AF saludable Primeros auxilios Deporte adaptado Jornada de actividad Medio Natural	<b>Teoría</b> : trabajos y examen <b>Práctica</b> : Puesta en práctica de diferentes sesiones de entrenamiento de un deporte colectivo. <b>1º Auxilios</b> : práctica de RCP <b>Trabajo y esfuerzo diario</b> : cuaderno de registro del profesor <b>Práctica y actitud</b> : cuaderno de registro profesor	<b>Teoría (40%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (20%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
3ª evaluación	Relajación y educación postural Actividades de ritmo: aeróbic Ocio y tiempo libre: instalaciones deportivas. Salidas profesionales	<b>Teoría</b> : trabajos y examen <b>Práctica: Relajación</b> : elaborar y poner en práctica diferentes sesiones de relajación. <b>Aerobic</b> : saber realizar los pasos básicos y elaboración de una coreografía. <b>Test condición física</b> <b>Trabajo y esfuerzo diario</b> : cuaderno de registro del profesor <b>Práctica y actitud</b> : cuaderno de registro profesor	<b>Teoría (40%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (20%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.

Zaragoza, de Septiembre de 2017

Fdo: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 1º BTO

### CONTENIDOS MÍNIMOS

**Evaluación de la condición física (Inicial y Final):** Determinación del nivel de su condición física, conociendo las pruebas de test realizadas para la valoración de cada cualidad física. Mejorar el nivel de las CFB, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo, aproximándose a los valores medios para su edad.

**Calentamiento:** Llevar a la práctica, de forma autónoma, ejercicios de calentamiento general y específico para todas partes del cuerpo teniendo en cuenta las indicaciones dadas en clase. Reconocer las posturas corporales adecuadas e inadecuadas en la realización de ejercicios.

**La condición física. Evaluación, planificación y aplicación práctica para su mejora:** conocer los fundamentos del entrenamiento de las cualidades físicas y ejercicios para su desarrollo. Resistencia aeróbica: Ser capaz de correr 20 minutos sin detenerse.

**Bádminton: Reglamento, técnica y táctica:** Aplicación práctica de los fundamentos técnicos y tácticos respetando las reglas y normas establecidas.

**Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de un plan de entrenamiento deportivo de un deporte colectivo de libre elección:** elaborar un trabajo de planificación de un entrenamiento de un deporte colectivo (al menos 10 sesiones) y llevarlo a la práctica.

**Prácticas rítmicas o coreografiadas: aeróbic:** Elaborar coreografía de aeróbic siguiendo un ritmo y utilizando los pasos básicos enseñados en clase.

**Primeros auxilios:** Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas

#### **Nutrición y actividad física saludable**

**Relajación y educación postural:** tipos de respiración (clavicular, torácica, abdominal y completa). Uso de la respiración como método de vuelta a la calma. Realización métodos de relajación como medio de reequilibrio físico.

**Ocio y tiempo libre:** elaboración de un trabajo sobre una instalación deportiva de la ciudad.