

10. - RESUMEN PARA LOS PADRES /MADRES / TUTORES. 1º BACH. EF. CURSO 2019-20

OBJETIVOS

- Resolver situaciones motrices individuales, aceptando normas y favoreciendo relaciones sociales.
- Realizar acciones motrices artístico – expresivas utilizando todos los recursos disponibles.
- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aceptando normas y favoreciendo relaciones sociales.
- Conocer los factores de implicados en acciones motrices así como sus mecanismos de control, relacionándolo con la salud.
- Conocer todos los aspectos a tener en cuenta en la organización, práctica y realización de actividades relacionadas con la actividad física y el recreo y el ocio.
- Adoptar medidas preventivas para evitar riesgos a la hora de practicar actividad física conociendo y valorando previamente las dificultades que nos podemos encontrar.
- Favorecer la inclusión social a través de actividades físico – deportivas y artístico – expresivas mediante el respeto a sí mismo, a los otros y al entorno.
- Utilizar las tecnologías de la información como recurso de la actividad física y deporte.

CONTENIDOS

BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA	BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	3. JUEGOS Y DEPORTES	BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL	BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL
--	--	-----------------------------	-------------------------------------	--

UNIDADES DIDÁCTICAS

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
UD- 1. Valoración de la condición física y hábitos de vida saludable.	UD- 5. Juegos cooperativos y actividades de preparación física general (práctico)	UD-8. Elementos Coreográficos.
UD- 2. El entrenamiento de las cualidades físicas: sistemas de entrenamiento. (teórico-práctico): <ul style="list-style-type: none">• Resistencia• Fuerza• Velocidad• Flexibilidad	UD- 6. Técnicas de respiración y relajación. (Teórico-Práctico).	UD- 9. Actividades en el medio natural.
UD- 3. Deportes Colectivos: Voleibol.	UD- 7. Deportes de adversario con implemento: Bádminton.	UD- 10. Programa Individualizado de Actividad Física y Salud.
UD- 4. Organización de actividades físicas y recreativas.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CRIT. CALIFIC.
1. 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.	10%
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	8%
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	15%
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	12%
5. 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.	20%
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de inter acción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	5%
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10%
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	15%
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	3%
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencia.	2%