



# **EF 5**

# **1º BACHILLERATO**

## **Programación Didáctica**

## **Curso 2021/2022**



**IES Luis Buñuel**

**Dpto. Educación Física**



## Contenidos mínimos exigibles 1º Bachillerato

### **CONTENIDOS MÍNIMOS 1º de Bachillerato**

**- El calentamiento:**

- .Tipos de calentamiento.
- . Efectos del calentamiento.
- . Normas para la correcta realización del calentamiento.

**- Condición física y entrenamiento deportivo:**

- .Concepto.
- . Capacidades físicas básicas y su desarrollo.
- . Planificación del entrenamiento deportivo.

**- Actividad física, salud y calidad de vida:**

- . Hábitos beneficiosos.
- . Hábitos perjudiciales.
- . La dieta.
- . Actividad física y beneficios para la salud.

**- Deportes y actividades físico-deportivas:**

- .Preparación y exposición de las características técnicas, tácticas y reglamentarias de una actividad físico-deportiva.
- .Organización y puesta en práctica de sesiones de actividades físico-deportivas

**- Primeros auxilios.**



## Criterios de evaluación mínimos exigibles

### **Criterios de evaluación /**

### **Criterios de evaluación mínimos para superar 1º de Bachillerato**

1. Conocer y poner en práctica pruebas de valoración de su condición física.
2. Conocer los principios básicos de la teoría del entrenamiento, así como métodos y sistemas de mejora de la CF.
3. Realizar y poner en práctica un programa para la mejora de la condición física teniendo en cuenta las variables de frecuencia cardíaca, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
4. El alumno debe ser capaz de realizar una carrera continua de 20 minutos a un ritmo no inferior a 6' km/h.
5. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, colaborando y cooperando con sus compañeros.
6. Conocer y ejecutar la reglamentación, técnica y táctica básica, en situaciones reales de juegos, en los deportes practicados en clase.
7. Participar de forma activa en la ejecución de composiciones corporales, cooperando y colaborando con los compañeros.
8. Participar de forma activa en actividades en el medio natural, conociendo la técnica y reglamentación para dicha actividad.
9. Elaborar una dieta equilibrada y conocer la influencia de hábitos sociales positivos y negativos sobre la alimentación, el descanso y el estilo de vida.
10. Saber actuar de forma adecuada ante lesiones y accidentes de carácter leve. Poner en práctica las técnicas básicas de la reanimación cardio-pulmonar.



## Criterios de calificación

Se evaluarán todos los criterios de evaluación, de forma que es necesario sacar una **nota igual o superior a 5** para superar la asignatura.

Los criterios de evaluación se evaluarán de acuerdo al bloque de contenidos al que están asociados:

### Para BACHILLERATO:

- Los criterios de evaluación del Bloque 6, Cri.EF. 6.4, Cri.EF. 6.6, Cri.EF. 6.7., Cri.EF. 6.8., Cri.EF. 6.9., suponen un **20% de la nota final**
- Los criterios de evaluación de los bloques 1, 2, 3, 4 y 5, Cri.EF. 6.5., y Cri.6.10 (cuaderno y/o trabajos) del bloque 6, suponen un **80 % de la nota final de forma proporcional entre todos ellos.**

Cabe recordar en este apartado una serie de condicionantes que ya se mencionaron en apartados anteriores de esta programación:

- Los trabajos se entregarán el día establecido por el profesor. En caso de presentarlo con posterioridad, se valorará con una nota máxima de 5, y en caso de no entregarlo en los dos días siguientes a la fecha establecida, se considerará como no presentado.
- Es necesario obtener una **puntuación mínima de 3,5 puntos en todas las pruebas de evaluación** para poder obtener, si el resto de notas lo permiten, una evaluación positiva en la materia. Exceptuando los test de valoración de la condición física de inicio de curso.
- El trabajo diario se considerará como una prueba de evaluación, por lo que también se debe alcanzar una puntuación mínima. La no práctica de forma activa e injustificada a más del 20% de las sesiones supondrá no alcanzar la puntuación mínima establecida en el punto anterior.
- Para obtener una calificación positiva al final de la materia (5 o superior) se deben aprobar los contenidos mínimos de los tres trimestres por separado, al no darse una relación directa entre los mismos.
- Es decir, tanto en la evaluación final como en la evaluación extraordinaria, **se deben haber superado TODOS los contenidos mínimos exigibles del nivel educativo.** Así, un alumn@ no podrá alcanzar una calificación positiva sin haber superado todos los contenidos mínimos exigidos



## .Actividades y criterios de recuperación, orientaciones y apoyos para alumnos "pendientes".

### Alumnos con la materia pendiente de 1º Bachillerato

Aquellos alumnos de 2º de Bachillerato que tengan suspendida la asignatura del curso anterior deberán:

- Presentar, durante los dos primeros trimestres del curso, aquellos trabajos relacionados con los contenidos no superados, que el profesor le indique.
- Realizar aquellas pruebas o exámenes de carácter práctico, relacionados con los contenidos no superados, que el profesor le indique.