



## EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO A DISTANCIA

Los alumnos dispondrán de los apuntes y de las orientaciones para llevar a cabo los cuestionarios y trabajos en la conserjería del Centro y en la página web del instituto (BACH. ADULTOS / Información de las materias / Educación Física). Se podrá consultar con el profesor por teléfono (925 23 09 70) o personalmente en el horario de la asignatura (Martes de 17:35 a 18:30) y vía email ([efcidead.ax@gmail.com](mailto:efcidead.ax@gmail.com))

**Es obligatorio entregar los cuestionarios y trabajos durante el trimestre correspondiente, con fecha límite de entrega una semana antes del día que Jefatura de Estudios determine como fecha de examen. No se aceptarán trabajos ni cuestionarios entregados fuera de plazo; se evaluará negativamente el trimestre si falta alguno de ellos.**

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO.

- 1. Conocer los riesgos y contraindicaciones que determinadas prácticas nocivas tienen para la salud, adoptando hábitos saludables para paliar sus efectos.**
- 2. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.**
- 3. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.**
- 7. Mantener una actitud crítica ante prácticas sociales que son nocivas para la salud y adoptar actitudes de cooperación, respeto y no discriminación en la realización de actividades deportivas.**
- 9. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.**
- 10. Elaborar un trabajo de análisis y recopilación de las diversas actividades físico-deportivas y recreativas de Castilla-La Mancha.**

## CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO.

<b>1ª EV</b>	<p>Evaluación de la condición física saludable.</p> <p>Beneficios y riesgos de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.</p> <p>Los sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.</p> <p>Hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.</p>
<b>2ª EV</b>	<p>Técnicas de relajación para la mejora de la salud.</p> <p>Principios y características del entrenamiento deportivo.</p> <p>Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</p>
<b>3ª EV</b>	<p>Evaluación de la condición física saludable: aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.</p> <p>Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo. Elaboración de una dieta equilibrada teniendo en cuenta diferentes factores.</p> <p>Investigación, valoración como parte del patrimonio y práctica de juegos populares y tradicionales y actividades deportivo-recreativas de Castilla-La Mancha.</p>

## INDICADORES DE EVALUACIÓN POR TRIMESTRES.

	INDICADOR	VALOR
1ª EV	Conoce los <b>métodos y sistemas</b> para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas. (Examen teórico)	4
	Elabora un <b>cuestionario</b> sobre los contenidos desarrollados en el tema de este trimestre.	3
	Realiza las diferentes <b>pruebas</b> para la valoración de la <b>condición física*</b> , tomándolas como referencia para la valoración de su nivel inicial.	3
	Elabora, utilizando las tecnologías de la información, un <b>trabajo*</b> sobre los <b>beneficios y riesgos</b> de una actividad física regular y la incidencia sobre la salud de algunos <b>hábitos negativos</b> (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.)	3
2ª EV	Adquiere los conocimientos básicos para la elaboración de un plan de acondicionamiento físico (Examen teórico)	4
	Elabora correctamente y utilizando las tecnologías de la información, un <b>programa para la mejora de la condición física y de la salud</b> , justificando los principios del entrenamiento que vayas a desarrollar y utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.	3
	Elabora un cuestionario sobre los contenidos desarrollados en el trimestre.	3
3ª EV	Conoce los principios básicos de la nutrición y su relación con la actividad física y el deporte (Examen teórico)	4
	Elabora un cuestionario sobre los contenidos desarrollados en el trimestre.	3
	<b>Elaborar, utilizando las tecnologías de la información, un trabajo*</b> sobre la <b>Nutrición y Actividad Física</b> : estudio del metabolismo energético, requerimientos nutricionales según las necesidades del deportista, idoneidad de los suplementos nutricionales, importancia de la hidratación, mitos y realidades sobre la ingestión de agua y otros líquidos.	3
	Realiza las <b>pruebas</b> para la valoración de la <b>condición física*</b>	3

\* El alumno deberá elegir entre la realización de las pruebas físicas o alguno de los trabajos propuestos (en la primera y tercera evaluación)

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO A DISTANCIA

La evaluación consistirá en:

- **Examen escrito de los temas correspondientes a cada evaluación (con algunas preguntas del cuestionario correspondiente).**
- **Realización de un cuestionario**, en cada trimestre, que será obligatorio para todos los alumnos.
- Realización de unas **pruebas físicas** (que serán valoradas según los baremos de condición física para 1º de bachillerato que tenéis a vuestra disposición en Conserjería, tablón de anuncios del Gimnasio y página web de centro) **o también se podrá optar por no realizar las pruebas físicas debiéndose realizar entonces un trabajo**, cuyas bases podréis recoger en conserjería o descargar de la web del Instituto.
- **No se obtendrá calificación positiva** en el caso de **obtener menos de 3** puntos en cualquiera de los tres apartados.
- Los trabajos y cuestionarios se podrán entregar personalmente o en la siguiente dirección de correo electrónico [efcidead.ax@gmail.com](mailto:efcidead.ax@gmail.com) una semana antes de la fecha que Jefatura de Estudios fije para el día del examen.

**Las pruebas físicas que se podrán realizar serán:**

- **Potencia: Salto horizontal.**
- **Fuerza: Lanzamiento de balón medicinal (3 kg)**
- **Abdominales: Plancha abdominal.**
- **Flexibilidad: Flexión anterior del tronco.**

**Los temas teóricos que se exigirán cada trimestre son:**

**1ª evaluación:**

- LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
- TEST DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

**2ª evaluación:**

- EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. DIRECTRICES GENERALES. ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INDIVIDUAL.

**3ª evaluación:**

- NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.

# TEST DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

## **1. TEST DE FLEXIBILIDAD: FLEXIÓN ANTERIOR DE TRONCO**

**Objetivo:** medir la flexibilidad de tronco y cadera

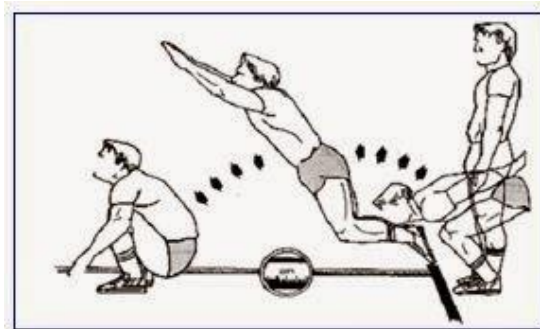
**Ejecución:** sentado con las piernas extendidas y las plantas de los pies apoyadas en el banco, tratar de llevar adelante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con las dos manos a la vez. No se pueden flexionar las rodillas. Puede hacerse sin calzado.



## **2. TEST DE POTENCIA: SALTO HORIZONTAL**

**Objetivo:** medir la capacidad de impulsión del tren inferior

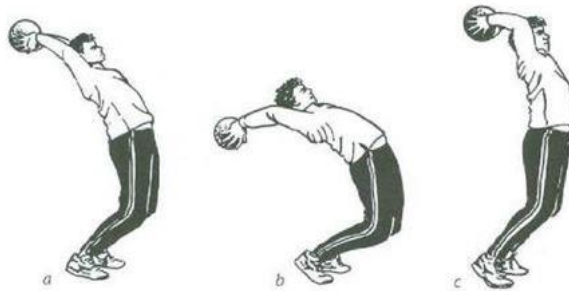
**Ejecución:** situado de pie, con los dos pies separados a la anchura de los hombros detrás de la línea, flexionar las piernas y realizar un salto hacia delante, intentando alcanzar la máxima distancia posible. Se medirá desde la marca más próxima a la línea de salto. Se puede ayudar con el impulso de los brazos.



### **3. TEST DE FUERZA: LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL**

**Objetivo:** medir la fuerza explosiva de la musculatura del tren superior

**Ejecución:** la prueba consiste en lanzar el balón medicinal lo más lejos posible colocado de pie detrás de una línea; se debe hacer cogiéndolo con las dos manos, por detrás de la cabeza. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros, no se puede saltar después del lanzamiento y el ejercicio debe terminarse equilibrado.



### **4. TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA: PLANCHAS**

#### **ABDOMINALES**

**Objetivo:** medir la resistencia de la musculatura abdominal.

**Ejecución:** colocado decúbito prono, con el cuerpo totalmente estirado, apoyado en el suelo con los antebrazos y la punta de los pies, mantener el mayor tiempo posible la posición sin arquear la zona lumbar, ni subir la cadera.

