



MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA_ BACHILLERATO A DISTANCIA

ORIENTACIONES DE LA MATERIA

Los alumnos dispondrán de los apuntes y de las orientaciones para llevar a cabo los cuestionarios y trabajos en el AULA VIRTUAL 1º BACH. A DISTANCIA ED. FÍSICA. Si no se pudiera acceder a los contenidos deberían ponerse en contacto con el profesor por teléfono (925 23 09 70) o a través de la plataforma EducamosCLM.

Las tutorías serán los lunes. De 19:40 a 20:35 se realizará la tutoría colectiva y de 12:35 a 13:30 se llevará a cabo la tutoría individual.

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

1. Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
2. Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física.
4. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
5. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

6. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

SABERES BÁSICOS

1. Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).
2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento
3. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida.
4. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.
5. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
7. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.
7. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva
8. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
9. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
10. Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.
11. Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación.
12. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

13. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba...)

TEMPORALIZACIÓN POR TRIMESTRES.

1ª EV	<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>Beneficios del ejercicio físico, Hábitos sociales negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.), Lesiones deportivas más frecuentes</p>
2ª EV	<p>Bases del acondicionamiento físico.</p> <p>Principios y características del entrenamiento deportivo.</p> <p>Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>La Orientación Urbana como medio para conocer la historia de tu ciudad</p>
3ª EV	<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 métodos y sistemas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas. (Examen teórico)	4
	Completa un cuestionario sobre los contenidos desarrollados en el tema de este trimestre.	3
	Realiza las diferentes pruebas para la valoración de la condición física , tomándolas como referencia para la valoración de su nivel inicial.	3
	Elabora, utilizando las tecnologías de la información, un trabajo sobre los Beneficios y Riesgos de una actividad física regular y la incidencia sobre la salud de algunos Hábitos Negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.), Lesiones más frecuentes en la práctica deportiva...	3
2ª EV	Adquiere los conocimientos básicos para la elaboración de un plan de acondicionamiento físico (Examen teórico)	4
	Completa un cuestionario sobre los contenidos desarrollados en el trimestre.	3
	Realiza las diferentes pruebas para la valoración de la condición física	3
	Opción A: Completa el circuito de Orientación Urbana por el casco antiguo de Toledo, respondiendo a todas las cuestiones que se plantean. Lee en Aula Virtual las indicaciones para la entrega. Opción B: Elabora programa para la mejora de la resistencia , justificando los principios del entrenamiento que vayas a desarrollar y utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.	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
	Elaborar, utilizando las tecnologías de la información, un trabajo sobre la Nutrición, Actividad Física e Imagen Corporal : 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 u otros líquidos, dietas “milagrosas”, vigorexia, anorexia...	3
	Realiza las diferentes pruebas para la valoración de la condición física	3

La realización del cuestionario y el examen teórico de los apuntes es obligatoria.

En cada evaluación el alumno deberá elegir entre la realización de las pruebas físicas o alguno de los trabajos propuestos.

En la 2ª evaluación podéis optar entre realizar el circuito de Orientación urbana o el trabajo sobre Planificación del entrenamiento de resistencia

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 al final de este documento) **o también se podrá optar por no realizar las pruebas físicas debiéndose realizar entonces un trabajo**, explicado en Aula Virtual.
- **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, por Tareas de Aula Virtual o a la plataforma EducamoscLM 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 PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

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

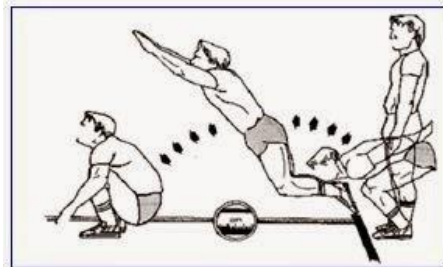
Ejecución: sentado con las piernas extendidas y las plantas de los pies apoyadas en el banco, tratar de llevar adelante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con las dos manos a la vez. No se pueden flexionar las rodillas. Puede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



2. TEST DE POTENCIA: SALTO HORIZONTAL

Objetivo: medir la capacidad de impulsión del tren inferior

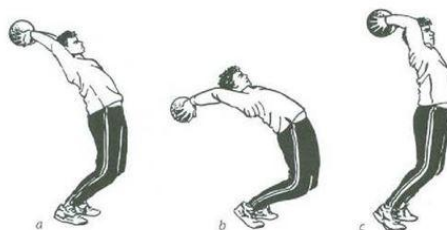
Ejecución: situado de pie, con los dos pies separados a la anchura de los hombros detrás de la línea, flexionar las piernas y realizar un salto hacia delante, intentando alcanzar la máxima distancia posible. Se medirá desde la marca más próxima a la línea de salto. Se puede ayudar con el impulso de los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

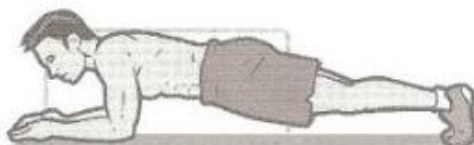


4. TEST DE RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA: PLANCHAS

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.



TEST DE FLEXIBILIDAD		
NOTA	HOMBRES	MUJERES
10	12	14
9,5	11	13
9	10	12
8,5	9	11
8	8	10
7,5	7	9
7	6	8
6,5	5	7
6	4	6
5,5	3	5
5	2	4
4,5	1	3
4	1	2
3,5	0	1
3	0	0
2,5	-1	-1
2	-1	-2
1,5	-2	-3
1	-2	-4
0,5	-3	-5

TEST DE SALTO HORIZONTAL		
NOTA	HOMBRES	MUJERES
10	2,8	2,1
9,5	2,45	2,02
9	2,33	1,92
8,5	2,28	1,89
8	2,25	1,85
7,5	2,21	1,81
7	2,18	1,78
6,5	2,15	1,75
6	2,13	1,72
5,5	2,11	1,68
5	2,09	1,65
4,5	2,05	1,62
4	2,03	1,58
3,5	2,01	1,56
3	1,98	1,53
2,5	1,95	1,5
2	1,9	1,47
1,5	1,88	1,42
1	1,81	1,35
0,5	1,68	1,29

TEST DE LANZAMIENTO		
NOTA	HOMBRES	MUJERES
10	8,1	7,3
9,5	8	7
9	7,83	6,72
8,5	7,45	6,37
8	7,2	6
7,5	6,9	5,8
7	6,55	5,37
6,5	6,3	5,15
6	6	4,87
5,5	5,9	4,5
5	5,7	4,3
4,5	5,5	4,2
4	5,2	4
3,5	4,8	3,8
3	4,52	3,5
2,5	4,2	3,2
2	3,91	3
1,5	3,72	2,75
1	3,5	2,5
0,5	3,01	2,3

TEST DE PLANCHA ABDOMIN.		
NOTA	HOMBRES	MUJERES
10	1'30	1'30
9,5	1'25	1'25
9	1'20	1'20
8,5	1'15	1'15
8	1'10	1'10
7,5	1'05	1'05
7	1'	1'
6,5	55"	55"
6	50"	50"
5,5	45"	45"
5	40"	40"
4,5	35"	35"
4	35"	35"
3,5	30"	30"
3	30"	30"
2,5	25"	25"
2	25"	25"
1,5	20"	20"
1	20"	20"
0,5	15"	15"