**1º BACHARELATO**

* + 1. **Obxectivos didácticos 1º BACHARELATO.**

1. Recordar e practicar o quecemento xeral e específico de varios deportes , os obxectivos do quecemento e a toma de pulsacións, así como a volta á calma..
2. Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, valorando os aspectos sociais e culturais asociados.
3. Coñecer os principales principios do entrenamento e levar a cabo un Plan de Acondicionamento Persoal ó longo do curso utilizando os métodos de mellora das cualidades físicas básicas para a mellora da saúde desenvolvidas nas sesións.
4. Aprender os procedementos básicos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde.
5. Aprender procedementos sinxelos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
6. Desenvolver as capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde.
7. Coñecer as ventaxas e efectos da práctica regular de exercicio físico sobre a saúde e a postura corporal, observando a postura dun compañeiro.
8. Identificar e valorar os aspectos preventivos na práctica de actividade física e a actuación en accidentes deportivos e coñecer as lesións más frecuentes relacionadas co aparato locomotor.
9. Coñecer e practicar a RCP Básica, (o protocolo) e o manexo do DESA.
10. Vivenciar e utilizar de xeito autónomo o método de relaxación autóxena de Schultz.
11. Deseñar e practicar, en grupos , composicións de Acrosport con base musical, como medio de expresión e comunicación.
12. Coñecer, practicar e colaborar os xogos populares galegos.
13. Deseñar, practicar e exponer en grupos ou individualmente, pequeñas coreografías expresivas con ou sen base musical.
14. Coñecer, organizar e practicar xogos motores e deportes alternativos ou competicións adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
15. Expoñer de forma individual e levar á práctica ante os compañeiros unha sesión do Plan de Acondicionamento físico como parte da avaliación final do plan.
16. Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación, como sendeirismo, rafting , vela lixeira, surf.
17. Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
18. Coñecer os estudos vinculados á educación física.
19. Coñecer os elementos básicos da historia do deporte galego nas súas principais modalidades deportivas.

Na táboa seguinte concrétase para cada estándar de aprendizaxe avaliable o grao mínimo de consecución para superar a materia

|  |  |
| --- | --- |
| **Estándares de Aprendizaxe 1º bacharelato** | **Grao mínimo de consecución para superar a materia** |
| EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. | Planifica de forma axeitada a súa actividade física semanal de forma variada para o seu tempo libre. |
| EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. | Coñece e practica os aspectos hixienicos e saudables do entrenamento |
| EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. | Elixe axeitadamente instalacións e vestiario persoal para a súa práctica de actividades físicas |

|  |  |
| --- | --- |
| EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren aten-ción ou esforzo. | Valora a importancia de recoñecer en si mesmo os síntomas do sobreadestramento e da crise de adestramento para actuar axeitadamente ante eles |
| EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físicodeportivas. | Recoñece e demostra respeto as reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva en equipo |
| EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. | Participa de xeito cooperativo cos demais membros do grupo |
| EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. | Utiliza as novas tecnoloxías para seleccionar información e transformala en coñecementos aplicados as súas actividades |
| EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. | Transmite axeitadamente información sobre temas vixentes relacionados coa actividade física, facendo emprego de recursos tecnolóxicos |
| EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. | Coñece e pon en práctica de xeito colabortivo os elementos necesarios para a creación e desenvolvemento dunha composicións ou montaxes artística expresiva. |
| EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva. | Participa na representación dunha composición ou montaxe de expresión corporal individual ou colectiva, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva |
| EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. | Coñece a relación existente entre dieta e actividade física  Manexa o cálculo das súas necesidades de aporte calórico relacionado coa activida-de que practica de forma axeitada. |
| EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. | Coñece e practica de xeito rutinario exercicios e técnicas de control postural |
| EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabi- lidade da posta en práctica do seu programa de actividades. | Planifica e elixe de forma axeitada, os seus programas persoais de entrenamento, establecendo controis persoais de saude |
| EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as caracte- rísticas que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. | E capaz de aplicar na súa actividade física habitual exercicios aplicados ao desenvolvemento de diferentes capacidades. |
| EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das activi- dades individuais que respondan aos seus intereses. | Coñece as regras para a práctica do minitenis (golpes e saques) e é capaz de realizar unha práctica con un nivel aceptable  Coñece as regras para a práctica do tenis (golpe de dereita, golpe de revés, revés a dúas mans e saque) e é capaz de realizar unha práctica con un nivel aceptable |
| EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. | Aplica xestos de técnica individual e de táctica e técnica colectiva propios do balon-cesto, rugby, hockey e fútbol |

|  |  |
| --- | --- |
| EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren aten-ción ou esforzo. | Valora a importancia de recoñecer en si mesmo os síntomas do sobreadestramento e da crise de adestramento para actuar axeitadamente ante eles |
| EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físicodeportivas. | Recoñece e demostra respeto as reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva en equipo |
| EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. | Participa de xeito cooperativo cos demais membros do grupo |
| EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. | Utiliza as novas tecnoloxías para seleccionar información e transformala en coñecementos aplicados as súas actividades |
| EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. | Transmite axeitadamente información sobre temas vixentes relacionados coa actividade física, facendo emprego de recursos tecnolóxicos |
| EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. | Coñece e pon en práctica de xeito colabortivo os elementos necesarios para a creación e desenvolvemento dunha composicións ou montaxes artística expresiva. |
| EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva. | Participa na representación dunha composición ou montaxe de expresión corporal individual ou colectiva, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva |
| EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. | Coñece a relación existente entre dieta e actividade física  Manexa o cálculo das súas necesidades de aporte calórico relacionado coa activida-de que practica de forma axeitada. |
| EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. | Coñece e practica de xeito rutinario exercicios e técnicas de control postural |
| EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabi- lidade da posta en práctica do seu programa de actividades. | Planifica e elixe de forma axeitada, os seus programas persoais de entrenamento, establecendo controis persoais de saude |
| EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as caracte- rísticas que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. | E capaz de aplicar na súa actividade física habitual exercicios aplicados ao desenvolvemento de diferentes capacidades. |
| EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das activi- dades individuais que respondan aos seus intereses. | Coñece as regras para a práctica do minitenis (golpes e saques) e é capaz de realizar unha práctica con un nivel aceptable  Coñece as regras para a práctica do tenis (golpe de dereita, golpe de revés, revés a dúas mans e saque) e é capaz de realizar unha práctica con un nivel aceptable |
| EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. | Aplica xestos de técnica individual e de táctica e técnica colectiva propios do balon-cesto, rugby, hockey e fútbol |

* 1. **1ºBACHARELATO:**
  2. SECUENCIALIZACIÓN:

Os contidos, segundo a lexislación vixente organízanse de xeito enlazado en catro grandes bloques:

* Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física
* Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas
* Bloque 3. Actividade física e saúde
* Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque cuarto, dos xogos e as actividades deportivas, tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas

Distribución dos contidos nos diferentes bloques

Bloque **1. Contidos comúns en Educación Física**

* Aplicación de metodoloxías científicas na elaboración de traballos sinxelos de investigación relacionados cos contidos da materia., como a nutrición ou a programación de actividades na natureza.
* Emprego de novas tecnoloxías para a obtención e tratamento de datos, para a procura, selección e crítica de información sobre a materia e para a

comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos de investigación.

* Aprovetamento das situacións de práctica de actividade física e deportiva para a transmisión de valores educativos que promovan o esforzo, a superación persoal, a cooperación, a solidariedade, a tolerancia, a igualdade e o respecto entre todas as persoas. Neste sentido reviste especial importancia o fomento de actividades deportivas superando os estereotipos de xénero.
* Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
* Desenvolvemento e práctica do Plan de Acondicionamento Físico Persoal individualizado.
* Repaso do RCP na escola: protocolos de emerxencia, RCP e manexo do DESA.Repaso do anterior.Práctica con Little Anne CQPR. Grabación de vídeos de atención ao inconsciente que non respira ( RCP e DESA) .
* Valoración das posibilidades para o goce da natureza de xeito compatible coa súa conservación.
* Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionados coa área de educación física.

**Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

* Realización de actividade física con soporte musical.
* Elaboración e representación dunha composición corporal individual ou colectiva.
* Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo das actividades practicadas.

**Bloque 3. Actividade física e saúde**

* Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.
* Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física.
* Criterios fundamentais para a planificación da actividade física para a saúde.
* Execución de probas para a avaliación das capacidades motoras.
* Actividade física para a saúde: o acondicionamento físico, o xogo motor, as actividades deportivas e as actividades físicas no medio natural.
* Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física.
* Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica de actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
* Análise da influencia dos hábitos sociais positivos: alimentación, descanso e estilo de vida activo.
* Análise e influencia de hábitos sociais negativos: sedentarismo, consumo de drogas, alcohol, tabaco, etc.
* Normas ergonómicas e de hixiene e observación postural.
* Aplicación de técnicas básicas de relaxación.

**Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

* O deporte como fenómeno social e cultural.
* Coñecemento do regulamento básico e adaptado de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo.
* Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo practicado nas etapas anteriores.
* Organización e participación en competicións recreativas dos deportes practicados.
* Valoración dos aspectos de relación, traballo en equipo e xogo limpo nas actividades físicas e nos deportes.
* Colaboración na organización e realización de actividade física no medio natural a través dun proxecto.

Na temporalización das sesións tívose en conta a posibilidade de perder algunha sesión por coincidir en días festivos ou con actividades complementarias, extraescolares e Obradoiros organizadas polo centro dentro do programa “Coñece o meu Clube”.

**TEMPORALIZACIÓN POR TRIMESTRES 1º BACHARELATO**

**1º TRIMESTRE:** (12-13 SEMANAS: 24-26 SESIÓNS)

Contidos: (CFB, Ob. postural, 1ºaux e lesións, relaxación)

1º- Presentación da asignatura na aula: normas do Departamento, criterios de cualificación, temporalización, uso do material…etc.

2º:- Práctica-Repaso dos conceptos de quecemento xeral, obxectivos do quecemento, pautas e práctica por grupos. Toma de pulsacións. Diferenzas co quecemento específico.

3º: Práctica de quecemento específico dun deporte (VBL)

4º: Práctica de recoñecemento das CFB nunha sesión.

5º a 9º.- **A Resistencia**: Métodos de desenrolo: continuos e interválicos: xogos, carreira continua (desenrolo da resistencia aeróbica mediante carreira continua adaptando a FC ó ritmo de carreira individual dentro do rango seguro + FICHA), fartlek, Interval-Training e circuito (HIIT,Tabata…) + FICHAS.

10º.- Clase teórica: Definición e presentación do guión do Plan de Acondicionamento Físico persoal. Breve explicación teórica dos Principios do Adestramento e proposta de data da 1º entrega .

11º-12º: Tests da Avaliación da condición física e posta en práctica POR PARELLAS.

13º-14º:- PROTOCOLO RCP E MANEXO DO DESA.

15º Breve explicación teórica da **Forza**. Sistemas de desenrolo. Práctica de desenrolo da forza a través de xogos.

16ª: Desenrolo da forza con autocargas

.17º. Desenrolo da forza por parellas.

18º-Desenrolo da forza con sobrecargas

19º- Breve explicación teórica dos métodos de mellora da **flexibilidade** e Traballo da flexibilidade a través de formas xogadas.

20º- Traballo de flexibilidade por métodos dinámicos. **ENTREGA 1º PARTE PLAN A.F.P.**

21º- Traballo de flexibilidade: métodos pasivos estáticos e PNF.

22º e 23º.- Escola da Espalda: concepto, estudo dun compañeiro (**observación postural**). Ventaxas e efectos da práctica habitual de exercicio físico sobre a saúde. Marcaxe da data de entrega do traballo de OBSERVACIÓN POSTURAL.

24º- Teoría na aula:”*Aspectos preventivos na práctica de actividade física e actuación en accidentes deportivos. Lesións mais frecuentes relacionadas co sistema locomotor: primeros auxilios”.*

25º e 26º- Recuperacións e axuste da programación.

**CUALIFICACIÓN:**

|  |
| --- |
| **30%** ASISTENCIA, ACTITUDE  **20%** EXÁME TEÓRICO CF  **20%** EXÁME PRÁCTICO (elaboración vídeo colaborativo DM grupal RCP)  **20%** TRABALLOS / FICHAS CF e OBSERVACIÓN POSTURAL  **10%** CUESTIONARIO ONLINE RCP |

**2º TRIMESTRE:** 10-11 SEMANAS, 20-22 SESIÓNS (APROX).

1º- Presentación UD “Acrosport” (aula); Pautas e normas para a coreografía. Grupos.Explicación do traballo de Nutrición en excel e poñer data de entrega.

2º-7º-Traballo por parellas, tríos, cuartetos, quintetos, sextetos.

8º-9º- Traballo dos grupos completos e preparación da coreografía.

10º-11º- Montaxe fotográfica e práctica da coreografía.

12º- Presentación/ exáme da coreografía ó resto do grupo e entrega da montaxe fotográfica.

13º-14º- Deportes alternativos:COLPBALL/Recollida Traballo NUTRICIÓN.(folla Excel).

15º-16º- Obradoiro de Loita (por confirmar)

17º-18º-19º- Deportes Alternativos: MAZABALL

20-22- axuste programación/ xogo libre/ recuperacións.

**CUALIFICACIÓN:**

|  |
| --- |
| **20%** ASISTENCIA, ACTITUDE  **20%** EX. TEÓRICO ACROSPORT  **30%** EX. PRÁCTICO ACROSPORT  **20%** TRABALLO NUTRICIÓN (Excel)  **10%** CUESTIONARIO ONLINE DE COLPBALL E MAZABALL |

**3º TRIMESTRE:** 9-10 SEMANAS, 18-21 SESIÓNS, (APROX).

1º- 2º-3º- Execución das probas para a avaliación persoal das capacidades físicas (ficha TESTS)

4º-9º- Deporte colectivo: BALONCESTO.

10º- Exáme práctico (Circuito habilidades técnicas). **Cuestionario online Baloncesto.**

11º.12º- Xogos populares (posta en común, grupos e Práctica)

13º- Posta en práctica dos xogos populares entregados no traballo.

14º- Conferencia: Anticoncepción

15º-Conferencia: ETS. **Entrega traballo 2 xogos populares.**

16º- Actividade na Aula de Informática: Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionados coa área de EF.

17º- Saída ó medio natural: Rafting polo Río Miño.( a determinar)

18º- 19º- Repaso do protocolo da RCP e manexo do DESA/

20º-21º- Recuperacións, xogo libre e competicións.

**CUALIFICACIÓN:**

|  |
| --- |
| **20%** ASISTENCIA, ACTITUDE E TRABALLO EN CLASE  **30%** EX. PRÁCTICO BALONCESTO (Circuito habilidades técnicas)  **10%** POSTA EN PRÁCTICA XOGOS POPULARES  **20%** CUESTIONARIO ONLINE BALONCESTO.  **10%** ENTREGA TRABALLO 2 XOGOS POPULARES |

Na temporalización das sesións tívose en conta a posibilidade de perder algunha sesión por coincidir en días festivos ou con actividades complementarias, extraescolares e Obradoiros organizados polo centro dentro do programa “Coñece o meu Clube”.