

CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACIÓN FÍSICA

1º BACHILLERATO / IES VILLA DE FIRGAS

CRITERIO EVALUACIÓN N°1: 1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.

Contenidos mínimos vinculados

1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
5. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
6. 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.
7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.

Estándares de aprendizaje evaluables

12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
16. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
17. Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
19. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
20. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
22. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

CRITERIO EVALUACIÓN N°2: 2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.

Contenidos mínimos vinculados

1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.
2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y socio- motrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).

3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.
5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.
6. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.

Estándares de aprendizaje evaluables

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.
3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego.
10. Adapta y fundamenta sus actuaciones en el desarrollo de las actividades físico deportivas y artístico expresivas focalizando la atención en los estímulos relevantes.

Fin
