

## **PROGRAMACIÓN DE PENDIENTES DE 1º DE BACHILLERATO**

### **OBJETIVOS ADAPTADOS**

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

### **CONTENIDOS ADAPTADOS**

- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física desde la realización autónoma de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- 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.

- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.
- La realización de actividades donde estén implicados tanto los contenidos expresivo-comunicativos básicos como los contenidos expresivo-comunicativos resultantes dando lugar a diferentes composiciones tanto individuales como grupales.
- La realización de actividades físicas utilizando la música para reforzar la práctica, como elemento de apoyo rítmico, valorando su repercusión positiva en el rendimiento conseguido.
- La planificación y organización de actividades en el medio natural

## **Criterios de evaluación**

2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes

10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

### **Criterios de calificación**

Para la calificación final de la asignatura se tendrá en cuenta los siguientes pruebas y trabajos en el porcentaje asignado a continuación:

- La ejecución de una coreografía de Acrosport de un mínimo de 3 minutos de duración, en la que se combinen al menos las siguientes acrobacias: voltereta adelante y atrás, equilibrio de cabeza, equilibrio de manos, puente y rueda lateral; deben también utilizarse figuras individuales y grupales según los componentes del grupo. Esta coreografía puede ejecutarse individualmente o con otros compañeros de Bachillerato. 30% de la nota final. A realizar antes del 15 de febrero.
- Elaboración de un plan individual de mejora de las cualidades físicas (antes del 15 de noviembre), y un diario de sesiones en el que se recoja al menos la fecha, la hora, las actividades realizadas y la instalación (antes del 15 de mayo). 30% de la nota final.
- La nota media de 5 pruebas físicas: flexibilidad vertical, abdominales en 40", salto vertical, course navette y velocidad 50 metros. 40% de la nota final. A realizar antes del 15 de mayo.