

DESARROLLO CURRICULAR DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		NIVEL: 1º ESO	
<p>Criterio de evaluación:</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>			
<p>Estrategias metodológicas:</p> <p>Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación (a medida que avance el año, pues queremos que este contenido se trabaje durante todo el curso académico) siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. A medida que avance el curso y el alumnado tenga más autonomía, pasaremos de una técnica de enseñanza basada en la instrucción directa a una orientada a la búsqueda o indagación. El objetivo de utilizar esta metodología será que el alumnado, cuando realice actividad física o deporte fuera del horario escolar, sea capaz de reconocer estos factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física: la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria, así como su relación con la salud.</p>			
<p>Objetivos de la etapa:</p> <p>1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p> <p>2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.</p> <p>3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</p>		<p>Contenidos:</p> <p>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</p> <p>Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>Técnicas básicas de respiración y relajación.</p> <p>Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</p>	
<p>Competencias:</p> <p>CMCT, CAA.</p>		<p>Estándares de evaluación: (Para la Educación Física, tenemos que utilizar el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.)</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>	

- | | |
|--|--|
| | <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> |
|--|--|