



I.E.S. "BERNALDO DE QUIRÓS"

Curso 2023-2024

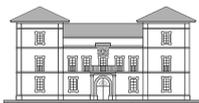
## ORIENTACIONES SOBRE LA PRUEBA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE BACHILLER PARA MAYORES DE 20 AÑOS

DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	1º BACHILLER

### BLOQUES DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### BLOQUES DE CONTENIDOS:

- **Bloque 1: Actividad física y hábitos saludables.**
  - Nutrición saludable y ejercicio físico saludable.
  - Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada
  - La relajación y la respiración como fuente de salud y de equilibrio psico-físico a través de las prácticas de mayor aceptación en la actualidad. Gimnasias suaves. Taichí, yoga, pilates, masaje, etc.
- **Bloque 2: Acondicionamiento físico y motor.**
  - Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico
  - La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una.
  - Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación.
  - Diseño y elaboración de un plan de perfeccionamiento técnico a partir de la determinación del nivel actual.
- **Bloque 3: Habilidades deportivas y juegos.**
  - Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.
  - La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad. - El pensamiento táctico en los deportes. Concentración y agilidad mental.
- **Bloque 4: Actividades de adaptación al entorno y medio natural.**
  - Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.
  - Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa.
- **Bloque 5: Actividades corporales de ritmo y expresión.**
  - Manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal. Teatro, danza, mimo, teatro de sombras, actividades circenses, musicales y percusión.
- **Bloque 6: Elementos comunes.**
  - Salidas profesionales y cualificaciones profesionales relacionadas con el acondicionamiento físico, el entrenamiento deportivo, el turismo activo y la expresión corporal, entre otras.
  - Las habilidades comunicativas y la mejora de la expresión de conocimiento e ideas en público.



## I.E.S. "BERNALDO DE QUIRÓS"

Curso 2023-2024

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física orientadas a la salud.
- Realizar de manera autónoma un programa personal de actividad física y salud, utilizando las variables básicas de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Demostrar cierta eficacia técnica y táctica en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.
- Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de respiración, relajación y concentración, tomando conciencia de los beneficios que reporta a nuestro desarrollo personal y emocional y a la mejora de nuestra salud integral.
- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos.
- Conocer y aplicar de manera responsable medidas para la prevención de lesiones, antes, durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente.

### ORIENTACIONES Y ESTRUCTURA DE LA PRUEBA

- El **examen de Educación Física** será de **carácter teórico-práctico** (habrá preguntas teóricas y pruebas prácticas).
- El **examen** constará de 5 cuestiones o preguntas de las cuales:
  - 3 preguntas harán referencia a los contenidos teóricos. (6 puntos).
  - 2 serán a través de las pruebas prácticas. (4 puntos).
- Todas las cuestiones o preguntas están relacionadas con los contenidos, criterios de evaluación y calificación de la **Programación de 1o de Bachillerato (Decreto 42/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo del Bachillerato en el Principado de Asturias. Publicado en BOPA el 29 de junio de 2015).**
- La **duración** del examen será de 60 minutos y para alcanzar una calificación positiva deberán alcanzarse al menos 5 puntos de 10 posibles.

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La **valoración final** será la siguiente:

- Parte **teórica**: 3 preguntas (60% de la nota).
- Parte **práctica**: 2 pruebas prácticas (40% de la nota).

Para que la prueba se considere **apta**, debe alcanzarse al menos 5 puntos de los 10 posibles.