

# CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA. BACHILLERATO A DISTANCIA

## **SOBRE LOS SABERES BÁSICOS:**

### **A. Vida activa y saludable.**

- Resistencia: concepto, tipos, factores, sistemas.
- Fuerza: concepto, tipos, factores, sistemas.
- Flexibilidad: concepto, métodos, efectos.
- Velocidad: concepto, tipos.
- Principios generales del entrenamiento.
- Planificación del desarrollo de las capacidades físicas.
- Fundamentos biológicos: estructura del músculo y mecanismo de la contracción muscular.
- Adaptaciones del sistema cardio-respiratorio al ejercicio físico.
- Adaptaciones del organismo a la actividad física.
- Prevención de lesiones.
- Anatomía del sistema cardio-respiratorio.
- Calentamiento.
- Nutrición y actividad física.
- Higiene.
- Análisis de los hábitos sociales negativos (drogas, sedentarismo, etc.) y positivos  
(ejercicio físico, alimentación adecuada, etc.)
- Técnicas de relajación y autocontrol.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- Principios generales del entrenamiento.
- Planificación del desarrollo de las capacidades físicas.
- Análisis de los hábitos sociales negativos (drogas, sedentarismo, etc.) y positivos  
(ejercicio físico, alimentación adecuada, etc.)

- Técnicas de relajación y autocontrol.
- Aprendizaje motor.
- Periodización del entrenamiento en deportes individuales y colectivos.
- Adaptación de los principios generales del entrenamiento a la planificación de una temporada.
- Las capacidades físicas y capacidades coordinativas: aspectos cualitativos y cuantitativos.

**C. Resolución de problemas en situaciones motrices y D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

El carácter teórico de la asignatura limita en gran manera la consecución de estos saberes básicos. El objetivo será estimular la práctica individual deportiva y para ello dotar al alumno de las herramientas precisas.

**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Juegos y deportes.
- Recursos disponibles para la práctica deportiva: instalaciones, material, asociaciones para la práctica de los distintos deportes.
- El deporte: aspectos sociológicos, culturales y económicos. Dopaje.

**F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- La organización de actividades en el medio natural:
- Normas y medidas para la realización de actividades en la montaña: marcha, acampada; estudio y valoración de necesidades.
- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.
- Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades: refugios, campamentos, reservas y parques naturales.
- Conocimiento de diferentes técnicas para el buen manejo del material: mochila, tiendas, brújula, planos, etc.
- Orientación: concepto, elementos, competiciones.
- Bicicleta: partes, tipos, cicloturismo.

- Esquí: material, habilidades.
- Cuidado del entorno en la práctica de actividades en el medio natural.

### **Así pues, el alumno de distancia al terminar el curso deberá:**

- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Ser capaz de planificar, elaborar, y poner en práctica programas de actividad física y salud.
- Competente como para diseñar, organizar e incluso participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
- Deberá tener capacidad para diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que constituyan una forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- Deberá mostrar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.
- Competente como para emplear de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios producidos en la vida diaria.

### **LIBRO DE TEXTO**

- EDUCACIÓN FÍSICA. Educación secundaria ESO 3º Curso y 4º Curso. KIP ediciones. KINÉ. LIBRO DESCATALOGADO. En el Classroom podéis encontrar la opción eso de fondos de libros del centro para acceder a él.

### **CONTENIDOS POR EVALUACIONES (Referidos al libro de texto):**

#### **1ª EVALUACIÓN**

- TEMA 4.- Ejercicio físico y salud (I).
- TEMA 5.- Ejercicio físico y salud (II).

#### **2ª EVALUACIÓN**

- TEMA 1.- La flexibilidad.

- TEMA 2.- La fuerza.
- TEMA 3.- La resistencia.

### 3ª EVALUACIÓN

- TEMA 13.- El deporte en la sociedad.
- TEMAS 17,18 y 19.- Actividades en la naturaleza.

Se facilitará el seguimiento de las clases de forma online

### SECUENCIACIÓN

#### 1ª evaluación

##### 1ª sesión:

- El calentamiento: concepto y tipos.
- Relación entre intensidad del ejercicio y efectos beneficiosos del mismo: justificación del calentamiento como adaptación del organismo.
- Aspectos de la relación entre la mejora de la disposición orgánica general al esfuerzo y el calentamiento.
- Razones por las que se practica el calentamiento: para mejorar el rendimiento y conseguir eficacia; por seguridad; para entrar en acción; para la recuperación.
- Factores que condicionan la duración e intensidad del calentamiento.
- Los principios del calentamiento como criterios para valorar su grado de corrección: globalidad, especificidad, variedad, progresión y duración. Justificación y ejemplo práctico.
- Tipos de ejercicios físicos a incluir en el calentamiento y modelos tipo de calentamiento general.
- La fase de calentamiento general: concepto, finalidad, tipos de ejercicios y aspectos clave para su elaboración.
- La fase de calentamiento específico: concepto, finalidad, tipos de ejercicios y aspectos clave para su elaboración.

##### 2ª sesión.

- Concepto de primeros auxilios.
- Principios básicos que guían la actuación del socorrista ante cualquier accidente.
- Actitudes que deben caracterizar la actuación de cualquier persona a la hora de poner en práctica primeros auxilios.
- Normas fundamentales en los primeros auxilios referidas a la incorporación, movimiento, colocación o traslado de un accidentado.
- La posición lateral de seguridad y los pasos a seguir para su aplicación.
- Normas a tener en cuenta para evitar las lesiones musculares y articulares.
- Tendinitis, calambre, rotura muscular, esguince, luxación, contusión, fractura y herida: causas que provocan estas lesiones y actuación correcta de primeros auxilios ante las mismas.

- El hielo como medida terapéutica ante una lesión deportiva.
- Asfixia y causas por las que se puede producir. Asfixia por inhalación de gases tóxicos, por sumersión y por sofocación. Pasos en la actuación ante una asfixia: aviso para ayuda sanitaria, abrir las vías respiratorias, exploración-observación de cuerpo extraño.
- Qué es la parada cardiorrespiratoria; causas.

### 3ª sesión.

- Relación entre situaciones de estrés, ansiedad, y aumento de la tensión muscular.
- Relación entre la relajación física y la psicológica y la reducción de ansiedad.
- Concepto de relajación.
- Razones por las cuales aprender la relajación.
- El estrés: concepto, explicación fisiológica, y razones por las que constituye una amenaza para la salud.
- La relajación progresiva: fundamentos y finalidad. Pasos del procedimiento, condiciones materiales, secuencia básica y aspectos clave...
- Concepto de respiración e implicaciones anatómicas y psicológicas en la persona.
- Razones por las cuales es importante la respiración.
- Fases del ritmo respiratorio: espiración, pausa e inspiración.
- Cómo se debe respirar: aspectos clave para una respiración correcta.
- Músculos que intervienen en la respiración: diafragma, intercostales y abdominales.
- Tipos de respiración: externa e interna; nasal y bucal, torácica y diafragmática.

### 4ª sesión.

- Concepto y tipos de velocidad: velocidad de reacción, velocidad gestual y velocidad de desplazamiento.
- Beneficios sobre la salud de la práctica de ejercicios de velocidad.
- Fundamentos anatómicos y fisiológicos del trabajo de velocidad para la mejora de la condición física: el Sistema Nervioso.
- Factores de que depende la velocidad de reacción.
- Ejercicios y sistemas de entrenamiento de la velocidad de reacción: características y principios metodológicos.
- Factores de que depende la velocidad de gestual.
- Ejercicios y sistemas de entrenamiento de la velocidad gestual: características y principios metodológicos.
- Factores de que depende la velocidad de desplazamiento.
- Ejercicios y sistemas de entrenamiento de la velocidad de desplazamiento: características y principios metodológicos.

### 5ª sesión.

- Actividad física, ejercicio físico y entrenamiento.
- Factores de la carga de entrenamiento: volumen e intensidad.
- Las leyes del entrenamiento: adaptación, supercompensación, ley del umbral.
- Los principios del entrenamiento: progresión, globalidad, especificidad, individualización.

#### 6ª y 7ª sesión.

- Relación entre salud, nutrición y ejercicio físico.
- Razones por las cuales las personas deben atender a su alimentación.
- Conceptos básicos en relación con la nutrición.
- La función del aparato digestivo.
- Los alimentos en la nutrición equilibrada.
- El modelo de figura en la moda y los medios de comunicación. Creencias erróneas y riesgos en relación con la nutrición y la salud.
- Función plástica y energética de los alimentos.
- El valor calórico de los alimentos y el gasto en la realización de actividades físicas. Factores que condicionan el gasto energético.
- Principios de una alimentación saludable: suficiente; moderación, variedad, equilibrio, y alimentación natural.
- Particularidades de la nutrición en relación con la práctica de ejercicio físico.
- Aspectos clave para una nutrición saludable antes de la práctica de ejercicio físico.
- Aspectos clave de la nutrición durante la práctica de ejercicio físico o deporte.
- La hidratación: relación entre el ejercicio físico y la pérdida de líquidos corporales.
- Aspectos clave de la nutrición después de la práctica de ejercicio físico o deporte.
- Aspectos clave de tipo general para una alimentación saludable de quien practica deporte.

#### 8ª sesión.

- Repaso y aclaración de dudas

#### 2ª evaluación

##### 1ª sesión.

- Componentes de la flexibilidad: elasticidad muscular y movilidad articular.
- Planos y ejes de movimiento.
- Beneficios sobre la salud de la práctica de ejercicios de flexibilidad.

##### 2ª sesión.

- Concepto y tipos de flexibilidad: activa y pasiva.
- Fundamentos anatómicos del trabajo de flexibilidad para la mejora de la condición física: el aparato locomotor.
- Articulaciones del cuerpo y músculos más importantes implicados en el trabajo de la flexibilidad: localización y acción.

##### 3ª sesión.

- Factores de que depende la flexibilidad.
- Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad: características y principios metodológicos.
- Ejercicios dinámicos y ejercicios estáticos o estiramientos.

##### 4ª sesión.

- Concepto y tipos de fuerza: fuerza-máxima, fuerza-resistencia y fuerza-explosiva.
- Fundamentos anatómicos del trabajo de fuerza para la mejora de la condición física: el aparato locomotor.
- Fuerza y salud: efectos, postura corporal.

#### 5ª sesión.

- Sistemas de entrenamiento de la fuerza: características referidas a la intensidad de la carga de trabajo y al número de repeticiones de los ejercicios.
- Principios metodológicos para la mejora de la fuerza.

#### 6ª sesión.

- Concepto y tipos de resistencia.
- Características básicas de los esfuerzos de resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Fundamentos anatómicos y fisiológicos del entrenamiento de la resistencia: el sistema cardio-respiratorio.
- Frecuencia cardíaca.
- Factores de la resistencia: metabolismo energético, sustratos energéticos, tipos de fibras musculares, intensidad y duración del esfuerzo.

#### 7ª sesión.

- Sistemas de entrenamiento de la resistencia: principales características y metodología. Carrera continua, fartlek, circuito, deportes, aeróbic.

#### 8ª sesión.

- Repaso y aclaración de dudas

#### 3ª evaluación

##### 1ª sesión.

- Diferentes conceptos de deporte.
- Causas que favorecieron la aparición del deporte moderno en el siglo XIX.
- Motivos por los cuales la gente practica deporte.
- El deporte en la infancia, el deporte de ocio y el deporte de alto rendimiento: características y diferencias.

##### 2ª sesión.

- El tratamiento del deporte en los medios de comunicación.
- El dopaje: tipos y perjuicios que ocasiona.
- Actividades en la naturaleza: clasificación.

##### 3ª sesión.

- Senderismo: equipo, mochila, seguridad.
- Acampada.

##### 4ª sesión.

- La escalada.

##### 5ª sesión.

- Orientación.

6ª sesión.  
- La bicicleta.

Resto de sesiones.  
- Repaso de temas anteriores.

Esta secuenciación podrá sufrir cambios en función de variables, como el conocimiento previo de los temas por los alumnos, sus intereses, la asistencia a clase, etc.

Se irán añadiendo apuntes relacionados con las tutorías colectivas en la Pag. Web del Departamento de Educación Física, en la “subpage” CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL BACHILLERATO A DISTANCIA:  
<https://sites.google.com/site/efeneljaime/>

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La nota final de la asignatura será la media aritmética de las tres evaluaciones, redondeando matemáticamente como proceda (un 6,5 redondea a 7-Notable).

La nota de cada evaluación constará de dos notas al 50% cada una hasta sumar un máximo de 10 puntos. En cada evaluación se realizará un examen de los temas vistos y detallados anteriormente, sumando hasta un máximo de 5 puntos. También en cada evaluación, y en la misma fecha del correspondiente examen, se entregará un trabajo que suma hasta un máximo de 5 puntos.

En la 3ª evaluación y final, el examen será sobre los contenidos de dicho último trimestre, salvo que se haya suspendido alguna evaluación anterior, en tal caso se realizará además uno o dos exámenes extra con los contenidos de dichos trimestres suspensos. En este caso se podrán entregar o repetir la entrega de los trabajos correspondientes a dicha evaluación suspendida.

Ejemplo: 1ª evaluación con nota 7 y 2ª evaluación con nota 4. En fecha de examen de 3ª evaluación se realiza el examen y entrega de trabajo del 3er trimestre, y el examen y entrega de trabajo de la 2ª evaluación (la entrega del trabajo es opcional ya que se guarda la nota que sacara en la primera entrega).

## **EXÁMENES**

La fecha del examen de cada trimestre es también la fecha límite para entregar el trabajo de dicho trimestre.

En caso de suspender la 1ª o 2ª evaluación, se podrá volver a entregar el trabajo el día de la 3ª y última evaluación.

## **EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.**

Si la media aritmética de las tres evaluaciones no llega a 5, se realizará un examen de toda la asignatura con los contenidos vistos en todo el curso. En este caso no habrá opción alguna a realizar trabajos, siendo la nota final la obtenida en dicho examen.

## **ALUMNADO CON LA ASIGNATURA PENDIENTE.**

Realizarán un único examen con todos los contenidos del curso y la nota final será la correspondiente a ese examen.

## **TRABAJOS POR EVALUACIONES**

### **PRIMERA EVALUACIÓN.**

Un trabajo sobre los siguientes temas (a elegir uno):

EL CALENTAMIENTO

PRIMEROS AUXILIOS

LA RELAJACIÓN

LA VELOCIDAD Y SU ENTRENAMIENTO

LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.

### **SEGUNDA EVALUACIÓN**

Un trabajo sobre los siguientes tres temas (a elegir uno):

EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD.

EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

### **TERCERA EVALUACIÓN**

EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO, EL DOPAJE, PROFESIONALISMO.

EL SENDERISMO EN LA SIERRA DE GUADARRAMA.

EL CICLOTURISMO EN LA SIERRA DE GUADARRAMA.

Todos los trabajos tendrán portada, índice, introducción, parte principal, conclusión y bibliografía.

Se valorará especialmente todo trabajo que “se personalice”, es decir que se pueda aplicar o se aplique a los intereses o capacidades del alumno.... (mejor cuanto más fácil sea llevarlo a la práctica).