

**PROGRAMACIÓN DEL**

**DEPARTAMENTO DE E.F. PARA**

**BACHILLERATO.**

**CURSO 16/17**



## Índice:

1. INTRODUCCIÓN .....	3
1.1. Implicaciones del Plan de Calidad .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2. OBJETIVOS .....	4
2.1. Generales de la etapa .....	4
2.2. Generales de la materia .....	6
2.2.1. Contenidos de la materia .....	7
2.3. Objetivos didácticos por unidades didácticas .....	8
3. CONTENIDOS POR UNIDADES DIDÁCTICAS: .....	12
4. PLANTEAMIENTOS METODOLÓGICOS POR BLOQUES DE CONTENIDOS .....	15
5. METODOLOGÍA .....	16
5.1. Orientaciones metodológicas .....	16
5.2. Estrategias metodológicas .....	16
5.3. La lectura como estrategia. La expresión oral .....	17
5.4. Utilización de los recursos TIC .....	17
6. FOMENTO DE LA LECTURA .....	18
6.1. Evaluación de las lecturas .....	18
7. MATERIALES Y RECURSOS .....	18
7.1. Recursos materiales: .....	18
7.2. Recursos humanos: .....	19
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	19
8.1. Recuperación de alumnos .....	19
8.2. Atención a los alumnos repetidores .....	19
8.3. Atención a los alumnos con altas capacidades .....	19
8.4. Alumnos exentos de la práctica .....	19
9. INTERDISCIPLINARIEDAD .....	20
10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS .....	20
11. TEMAS TRANSVERSALES .....	20
12. EVALUACIÓN .....	22
12.1. Criterios de evaluación y relación con las competencias claves .....	22
12.1.3. Criterios de calificación .....	23
12.1.4. Evaluación extraordinaria .....	23
12.2. Instrumentos de evaluación .....	23
13. BIBLIOGRAFÍA .....	26
14. 2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD .....	27
14.1. INTRODUCCIÓN .....	27
14.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES .....	28
14.3. RELACIÓN DE LA MATERIA CON LOS OBJETIVOS DE ETAPA .....	28
14.4. METODOLOGÍA .....	28
14.5. OBJETIVOS .....	29
14.6. CONTENIDOS .....	30
14.7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	31
14.8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN .....	31
14.9. ACTIVIDADES A REALIZAR FUERA DEL CENTRO .....	32



## 1. INTRODUCCIÓN

La presente programación ha sido elaborada por los miembros del Departamento de Educación Física del IES Capellanía, para el curso escolar 2016-17, de forma consensuada y siguiendo las directrices del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica.

El Departamento de Educación Física se compromete a desarrollar las siguientes líneas de actuación e intentar alcanzar los siguientes objetivos:

- Adoptar distintas medidas pedagógicas encaminadas a favorecer el mantenimiento o incremento de los porcentajes de promoción que se sitúan en torno al 85%.
- Establecer estrategias de motivación y refuerzo para alumnos con la materia pendiente y para alumnos repetidores de manera que permitan adaptarse a las necesidades de los alumnos.
- Llevar a cabo adaptaciones curriculares no significativas, en los aspectos procedimentales, con aquellos alumnos que presenten dificultades motoras y, en los aspectos conceptuales, para aquellos con dificultades en sus procesos de asimilación de conceptos, por partir de unas capacidades, competencias o nivel de conocimientos muy bajos en el área, con el asesoramiento del Dpto. de orientación.
- Adoptar medidas de refuerzo y motivación para atender a aquellos alumnos con altas capacidades intelectuales: mediante trabajos de profundización, y a aquellos con altas aptitudes en determinados contenidos procedimentales, tareas de gran responsabilidad como la ayuda a compañeros con mayor dificultades.
- Fomentar la lectura comprensiva y la comunicación lingüística escrita del alumnado a través de distintas actividades.
- Participar de forma activa en los Programas y Planes educativos desarrollados por el profesorado del centro, encaminados a la mejora de la educación, intentando crear un proyecto educativo global e integrado.
- Colaborar en todas aquellas medidas y actuaciones encaminadas a mejorar el clima de convivencia: atención del Aula de Convivencia, sistema de aviso inmediato a los padres de las incidencias de sus hijos; planes de acción tutorial en coordinación con el Departamento de Orientación y participación en el programa de tutoría individualizada, para atender a aquellos alumnos con problemas de integración o comportamiento.
- Optimizar y racionalizar las actividades complementarias del departamento, a fin de que sean diseñadas teniendo en cuenta su idoneidad para el desarrollo de los contenidos del currículo, programadas de forma racional a lo largo del curso y organizadas con actividades de trabajo tanto para los alumnos que asisten como para los que no asisten a la actividad pero sí al centro.

### COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO:

El departamento de E.F durante el presente curso 2015/16 impartirá la asignatura de E.F.

Miembros del departamento; Ángel Cosano , Antonio Bermúdez y África Bergillos.

Materias que grupos que imparten los miembros del departamento:

Ángel Cosano; Educación Física a los grupos de 3º E.S.O., 1º bachillerato, la optativa de Actividad física y Salud de 2º bachillerato y un grupo de 4º E.S.O. no bilingüe

Antonio Bermúdez ; Educación Física a los grupos de 1º E.S.O. y un grupo de 4º E.S.O. no bilingüe. Biología y Geología bilingüe a 2 grupos de 1º E.S.O.

África Bergillos; Educación Física a los grupos de 2º E.S.O. y a 2 grupos de 4º E.S.O. bilingües. Biología y Geología bilingüe a 1 grupo de 1º E.S.O. y Recuperación de ámbito científico-tecnológico a un grupo de 2º E.S.O.



## 2. OBJETIVOS

### 2.1. Generales de la etapa.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas. El currículo estará integrado por los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa; las competencias, o capacidades para activar y aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos; los contenidos, o conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias; la metodología didáctica, que comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización del trabajo de los docentes; los estándares y resultados de aprendizaje evaluables; y los criterios de evaluación del grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa. Uno de los pilares centrales de la reforma educativa operada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, descansa sobre una nueva configuración del currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Entre los fines de la educación se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, el reconocimiento de la diversidad afectivo-sexual, así como la valoración crítica de las desigualdades, que permita superar los comportamientos sexistas. Asimismo se propone el ejercicio de la tolerancia y de la libertad, dentro de los principios democráticos de convivencia, y la prevención de conflictos y su resolución pacífica. Se insiste en la preparación del alumno para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable. La relación completa de principios y fines permitirá asentar sobre bases firmes el conjunto de la actividad educativa.

La Educación Física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.

La educación física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La educación física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades.



## A) OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

El bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b). Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.



## 2.2. Generales de la materia.

La enseñanza de la Educación Física en la etapa de Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades: (R.D. 1105/2014)

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, adaptando 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.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
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.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.
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.



## 2.2.1. Contenidos de la materia.

### 1. Salud y calidad de vida:

- Nutrición y balance energético para la mejora de la condición física y la salud. Análisis de la dieta personal.
- Beneficios y características de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- 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.
- Concienciación y análisis de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc
- Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

### 2. Condición física y motriz:

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas

### 3. Juegos y deportes:

- Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes

### 4. Expresión corporal:





- Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos.
- Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

## 5. Actividades físicas en el medio natural:

- Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural

## 2.3. Objetivos didácticos por unidades didácticas.

### I. Salud y calidad de vida

Actividad física y salud	<p>Conocer y analizar la influencia de los hábitos y prácticas sociales que benefician la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alimentación adecuada.</li> <li>-Estilo de vida activo.</li> </ul> <p>Conocer y analizar la influencia de los hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sedentarismo.</li> <li>-Consumo de sustancias tóxicas.</li> </ul> <p>Diseñar y llevar a cabo sesiones de entrenamiento de las capacidades físicas.</p>
--------------------------	---

### II. Condición física y motriz

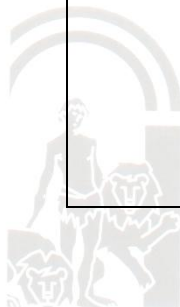
Condición física	<p>Profundizar en las implicaciones orgánicas del ejercicio físico relacionadas con la adaptación del organismo al esfuerzo, y los beneficios de ésta en los distintos órganos y sistemas.</p> <p>Medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas y la adaptación orgánica al esfuerzo.</p> <p>Realizar de forma autónoma tareas de análisis y valoración de la condición física.</p> <p>Reflexionar sobre los resultados, estableciendo objetivos de mejora.</p>
Capacidades físicas	<p>Profundizar en el conocimiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Conocer, comprender y aplicar las leyes en que se fundamenta el entrenamiento organizado para la mejora de las capacidades físicas.</p> <p>Conocer, comprender y aplicar los principios del entrenamiento para la mejora de las capacidades físicas.</p>
Acondicionamiento físico	<p>Conocer y utilizar los elementos de la planificación del entrenamiento.</p> <p>Conocer y diseñar las actividades específicas de las distintas fases de un macrociclo anual o de temporada.</p> <p>Conocer y utilizar las variables del entrenamiento como forma de incrementar</p>



	el esfuerzo en el desarrollo de una planificación.
--	--

### III. Juegos y deportes

<p>Las habilidades gimnásticas</p>	<p>Realizar las ayudas adecuadas para cada habilidad gimnástica. Ejecutar correctamente la rueda lateral, la rondada y el flic-flac con ayuda. Enlazar desplazamientos, equilibrios y las habilidades gimnásticas aprendidas. Componer y presentar un ejercicio por tríos con habilidades gimnásticas. Cooperar con los compañeros en el aprendizaje y ejecución de las habilidades gimnásticas. Aceptar y respetar las diferencias individuales y la ejecución de los compañeros. Participar de forma activa en las actividades. Conocer y utilizar los sistemas de ayudas y trabajar con seguridad. Respetar el material y colaborar en su colocación y recogida.</p>
<p>Juegos alternativos: vamos a jugar al <i>kin-ball</i></p>	<p>Conocer, practicar y disfrutar de un deporte original, cooperativo y de gran riqueza motriz. Descubrir y aprender los aspectos técnico-tácticos de este nuevo deporte. Adquirir y desarrollar las diferentes destrezas básicas necesarias para golpear y recepcionar el balón gigante. Mejorar la condición física general y las habilidades motrices específicas a través del dinamismo inherente a esta práctica deportiva (capacidades físicas básicas, velocidad de reacción, coordinación, percepción espacio-temporal, etc.). Asumir la práctica no sexuada y coeducativa del juego así como un estilo de vida activo y saludable. Descubrir una nueva forma de ocupación del tiempo libre y de ocio, practicando el <i>kin-ball</i> como alternativa a actividades más competitivas. Aumentar y mejorar el sentimiento grupal, entendiendo la cooperación como parte imprescindible para que una tarea en equipo concluya exitosamente. Fortalecer la autoestima por lo que se ha aportado al resultado final del trabajo en grupo.</p>
<p>Deportes individuales: el bádminton</p>	<p>Planificar y llevar a cabo actividades que permitan a los alumnos satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas. Evaluar sus aptitudes físicas y habilidades motrices específicas aplicadas a la práctica del bádminton: forma de conseguir las y mejora del nivel de las destrezas. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal. Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación. Mostrar actitudes de respeto y tolerancia hacia los diferentes niveles de juego de sus compañeros. Valorar los aspectos positivos que tiene la práctica deportiva sobre el desarrollo personal en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo los deportes como valor cultural propio.</p>



	<p>Mejorar la estabilidad corporal, la coordinación dinámica-espacial y la sincronización espacio-temporal.</p> <p>Profundizar en el conocimiento conceptual y práctico del bádminton.</p> <p>Aprender y dominar las habilidades específicas del bádminton.</p> <p>Formar actitudes de integración en base a la colaboración.</p>
Deportes colectivos: el rugby	<p>Familiarizarse con los elementos de juego.</p> <p>Conocer y realizar con cierto dominio las acciones técnico-tácticas necesarias para la práctica de este deporte.</p> <p>Reconocer las diferencias existentes entre las acciones individuales y colectivas del rugby con respecto a otros deportes y valorar el enriquecimiento cultural, social y motriz que éstas suponen.</p> <p>Conocer las reglas básicas que permiten el desarrollo de acciones físicas necesarias en competición o en juegos adaptados similares a éste.</p> <p>Conocer la terminología básica empleada en este deporte, fundamental para la comprensión de las acciones de juego.</p> <p>Desarrollar y aceptar los valores intrínsecos del rugby, en los que, para el logro de los objetivos del juego, prevalece el grupo ante el individuo.</p> <p>Mejorar la condición física a través de las actividades propuestas en la unidad didáctica.</p> <p>Favorecer la socialización de los alumnos y alumnas.</p> <p>Desarrollar hábitos de higiene.</p>
Los fundamentos de los juegos tradicionales	<p>Conocer y valorar los juegos populares como parte del acervo cultural de los pueblos.</p> <p>Recopilar diferentes juegos populares y ponerlos en práctica de manera autónoma.</p> <p>Elaborar materiales propicios para la realización de los diferentes juegos.</p> <p>Participar activamente en el desarrollo de las sesiones.</p> <p>Reflexionar sobre los aspectos comunes de todas las culturas.</p> <p>Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la paz, como la sintonía, el acuerdo, la amistad o la reconciliación.</p>

#### IV. Expresión corporal

Expresión corporal	<p>Conocer nuevas formas de comunicación a través de la creación e interpretación de mensajes por vías distintas a las habituales.</p> <p>Conocer las posibilidades expresivas del cuerpo.</p> <p>Desarrollar la creatividad.</p> <p>Desarrollar la capacidad gestual y expresiva.</p> <p>Participar de forma cooperativa en actividades de expresión integral.</p> <p>Disfrutar plenamente del movimiento que nos proporciona la expresión corporal.</p> <p>Valorar las manifestaciones artísticas y expresivas.</p> <p>Elaborar estrategias de resolución de problemas en grupo.</p> <p>Practicar la relajación.</p> <p>Valorar la unidad en la consecución de objetivos.</p> <p>Fomentar el respeto hacia los demás.</p>
Ritmo	<p>Generar interés por el proceso creativo de la danza.</p> <p>Facilitar herramientas con las que desarrollar la creatividad a través de la improvisación.</p> <p>Desarrollar la expresividad, la memoria y el sentido crítico.</p> <p>Provocar en el alumno su capacidad de disfrutar del movimiento creativo.</p>

	Promover el trabajo de grupo. Aprender a ser espectadores y a formarse un criterio personal.
--	---

**V. Actividades físicas en el medio natural**

Actividades en el medio natural: el <i>mountain bike</i>	<p>Desarrollar las cualidades físicas, especialmente la fuerza y la resistencia, así como las habilidades motrices.</p> <p>Conocer el origen y las modalidades del ciclismo.</p> <p>Valorar la realización de actividades en el medio natural.</p> <p>Aumentar los conocimientos sobre el funcionamiento de una bicicleta.</p> <p>Adiestrarse en las técnicas de conducción de una <i>mountain bike</i>.</p> <p>Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la sencillez, como la generosidad, la amabilidad y la deferencia.</p> <p>Participar de manera colaborativa en la realización de las actividades físico-deportivas.</p> <p>Propiciar la creatividad y la toma de decisiones.</p> <p>Mejorar las capacidades para montar en bicicleta y practicar el ciclismo.</p> <p>Adoptar las medidas básicas de seguridad relacionadas con la práctica del ciclismo y del <i>mountain bike</i>.</p>
--	---



### 3. CONTENIDOS POR UNIDADES DIDÁCTICAS:

#### I. Salud y calidad de vida

Actividad física y salud	<p>Hábitos y prácticas sociales que benefician la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Alimentación adecuada.</li> <li>-Estilo de vida activo.</li> </ul> <p>Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sedentarismo.</li> <li>-Consumo de sustancias tóxicas.</li> </ul> <p>Sesiones autónomas de entrenamiento de las capacidades físicas.</p> <p>Estrechamente ligadas a los contenidos conceptuales y procedimentales de esta unidad están las actitudes de compromiso, concienciación, esfuerzo, autoobligación y asunción de las consecuencias de los propios actos, que definen la forma de actuar caracterizada por obrar con cuidado y atención en lo que se dice y en lo que se hace, y que identifican el valor de la responsabilidad.</p>
--------------------------	--

#### II. Condición física y motriz

Condición física	<p>Beneficios de la práctica de actividad física regular.</p> <p>Adaptaciones de los diferentes sistemas del organismo a la actividad física.</p> <p>Acondicionamiento físico general.</p> <p>Valoración de la condición física.</p> <p>Resultados de los tests físico-funcionales: seguimiento y análisis.</p> <p>Relacionaremos los contenidos de esta unidad con las actitudes que definen el valor del respeto como la consideración y la deferencia hacia las propias actuaciones y las de los demás: crítica constructiva, comprensión, confianza, autocrítica, búsqueda del sentido de las actuaciones de los demás y cortesía.</p>
Capacidades físicas	<p>Desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Leyes del entrenamiento.</p> <p>Principios del entrenamiento.</p> <p>La constancia, la autoestima, la superación, la adaptación y la aceptación son los contenidos actitudinales que pueden relacionarse con el desarrollo de las sesiones de esta unidad. Contribuyen a resaltar en nuestros alumnos el valor de la humildad, considerada como el conocimiento y la actuación en función de las propias limitaciones y debilidades.</p>
Acondicionamiento físico	<p>Planificación del entrenamiento.</p> <p>Conceptos y elementos de la planificación.</p> <p>Periodización del entrenamiento: conceptos y fases del entrenamiento.</p> <p>Variables del entrenamiento.</p> <p>Formas de incrementar el esfuerzo.</p> <p>La honradez, la lealtad y la sinceridad con uno mismo son las actitudes que se asocian a la honestidad, siendo éste el valor con el que relacionamos los contenidos de esta unidad didáctica.</p>

#### III. Juegos y deportes

Las habilidades gimnásticas	<p>Calentamiento específico.</p> <p>Normas de seguridad. Sistemas de ayuda.</p> <p>Equilibrios individuales, en parejas y tríos.</p> <p>Ejecución del pino-puente, de la rueda lateral, la rondada y el flic-flac.</p> <p>Realización de ayudas a los compañeros en los diferentes ejercicios.</p>
-----------------------------	--

	<p>Realización de una composición con las habilidades aprendidas. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. Valoración del calentamiento para prevenir lesiones en la práctica de actividades físicas. Participación y aportación de forma activa al trabajo en grupos en las diferentes actividades.</p>
<p>Juegos alternativos: vamos a jugar al <i>kin-ball</i></p>	<p>Historia y reglamento del <i>kin-ball</i>. Técnicas básicas de golpeo. Técnicas básicas de recepción. Tácticas ofensivas y defensivas básicas. Técnicas y posiciones ofensivas y defensivas. La puntuación en el <i>kin-ball</i>. Los desplazamientos individuales y de equipo en el <i>kin-ball</i>. Las "planchas" como recurso defensivo. Las fintas ofensivas. Aprender a golpear y a recepcionar correctamente a través de múltiples ejercicios. Realizar y dominar los diferentes desplazamientos en el desarrollo del juego. Colocación y posición del equipo tanto en las jugadas ofensivas como defensivas. Realización de actividades variadas para adquirir la anticipación del golpeo del equipo adversario. Realización de actividades para favorecer las estrategias ofensivas y defensivas. Favorecer la cooperación y el trabajo en equipo para lograr el objetivo del juego. Práctica de los diferentes desplazamientos y las "planchas" para la recepción del balón. Interés por aprender un nuevo deporte. Respeto hacia la normativa y las reglas de juego. Respeto hacia las posibilidades y limitaciones de nuestro cuerpo y el de nuestros compañeros. Predisposición a la cooperación y el trabajo en equipo. Valoración del juego limpio. Respeto y cuidado del material. Colaboración activa en las distintas actividades propuestas.</p>
<p>Deportes individuales: el bádminton</p>	<p>El grado de implicación e importancia de las capacidades condicionales en la práctica del bádminton. El calentamiento: análisis de una actividad físico-deportiva mediante la construcción de un calentamiento personal aplicado al bádminton. Características del bádminton: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos. Terminología específica del bádminton. Aplicación de los fundamentos generales del bádminton (de la habilidad básica a la destreza específica). Utilización de la técnica individual (fundamentos técnicos y gestos técnicos) y de las estrategias básicas del bádminton en situaciones reales. Perfeccionamiento mediante la aplicación de sistemas de entrenamiento deportivo del bádminton. Reproducción de patrones motores desde una formulación anterior a la acción: imitación, resolución, ensayo-error, descubrimiento y adaptación. Aceptación de las normas y reglas básicas del bádminton y de aquellas que el profesor introduzca. Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativas. Actitud de participación en actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado. Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello implique actitudes de rivalidad, y entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud frente a los demás. Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica deportiva</p>

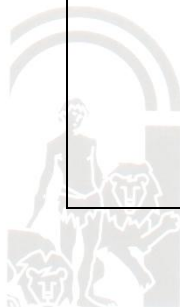
	<p>adecuada del bádmiton.</p> <p>Valoración de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad.</p> <p>Aceptación de los distintos niveles de competencia motriz propios y de los compañeros.</p> <p>Comprensión y aceptación de la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal.</p> <p>Valoración y actitud positiva en el juego limpio.</p>
Deportes colectivos: el rugby	<p>Las acciones técnico-tácticas específicas y definitivas: la <i>touche</i> (saque de banda), el pase (que se realiza hacia atrás) y el placaje (agarrar a un contrincante en posesión del balón por debajo de los hombros para hacerle caer al suelo).</p> <p>Los agrupamientos organizados (melés) y abiertos (<i>rucks</i>).</p> <p>Los aspectos del juego referentes tanto al grupo de delanteros como de la línea de tres cuartos.</p> <p>Los aspectos básicos de ataque y defensa.</p> <p>El concepto de "ganar metros".</p> <p>El juego al pie y juego a la mano.</p>
Los fundamentos de los juegos tradicionales	<p>Los juegos populares y tradicionales. Orígenes y práctica actual.</p> <p>Los juegos relacionados con las habilidades en el trabajo.</p> <p>Los juegos relacionados con las actividades mágico-religiosas.</p> <p>Los juegos relacionados con las actividades de preparación para la guerra.</p> <p>Preparación de las sesiones y explicación de los juegos seleccionados.</p> <p>Razonamiento sobre la evolución de los diferentes juegos y deportes.</p>

#### IV. Expresión corporal

Expresión corporal	<p>La dramatización, la coreografía y la expresión corporal en algunos campos de nuestra vida cotidiana.</p> <p>La expresión integral y la relajación.</p> <p>La utilización de temas musicales.</p> <p>La corresponsabilidad, el orden, la cercanía a los demás, la cortesía y el apoyo en las actividades de los demás.</p>
Ritmo	<p>El lenguaje oral, nuestra voz y las técnicas creativas de la danza.</p> <p>El uso de la voz como herramienta de trabajo.</p> <p>El uso de textos para completar o enriquecer el movimiento.</p> <p>La génesis del proyecto común: los acuerdos.</p> <p>El uso de la improvisación para componer.</p> <p>La selección y estructuración de los materiales encontrados.</p> <p>La crítica y reelaboración de la composición.</p> <p>La presentación ante el público.</p> <p>La creación de coreografías.</p>

#### V. Actividades físicas en el medio natural

Actividades en el medio natural: el <i>mountain bike</i>	<p>El origen de la bicicleta y de las competiciones ciclistas.</p> <p>Los componentes de una bicicleta.</p> <p>Las técnicas de conducción de una bicicleta de montaña.</p> <p>Los diferentes tipos de bicicleta.</p> <p>Las modalidades de competición en velódromo.</p> <p>Las pruebas de habilidad en bicicleta.</p> <p>El <i>mountain bike</i>.</p> <p>La generosidad, la amabilidad y la deferencia como valores asociados al valor de la sencillez.</p> <p>Las actividades en la naturaleza.</p> <p>El trabajo en equipo.</p> <p>El uso y disfrute del tiempo libre y de ocio.</p>
--	---



#### 4. PLANTEAMIENTOS METODOLÓGICOS POR BLOQUES DE CONTENIDOS.

El planteamiento metodológico de este área del currículo de Educación Física se fundamenta en la comprensión por parte del alumno de la lógica interna de los contenidos que se van a desarrollar. Hay que tener en cuenta que no es muy necesario atender al nivel de capacidad física inicial, puesto que el objetivo es dotar al alumnado de las herramientas y conocimientos para que pueda organizar su propia actividad física, tanto ahora como en el futuro. No obstante, los diversos niveles de ejecución nos permiten organizar las sesiones en grupos temáticos para favorecer una mayor autonomía de los alumnos dentro del proceso de aprendizaje.

Las sesiones comenzarán, normalmente, con una reunión inicial, en la que incidiremos en los contenidos que vamos a tratar y los objetivos perseguidos con el desarrollo de los mismos. Las clases también concluirán con una puesta en común final en la que reflexionaremos sobre la consecución de los objetivos marcados y sobre los valores que se pueden manifestar durante las actividades realizadas, especialmente las que atienden a una organización colectiva y grupal.

La metodología que utilizaremos está basada en la creciente autonomía que se presupone en el alumnado, tanto a nivel práctico como de conocimientos teóricos, lo que permite la toma de decisiones del alumno y una disminución en las del profesor, que pasa a guiar y ayudar. Las estrategias de aprendizaje se caracterizan por su globalidad y la mayoría de las actividades se plantearán a través del descubrimiento guiado o la resolución de problemas, ya que ésta es la forma de conseguir que los aprendizajes resulten más significativos para los alumnos. En este sentido, como recurso metodológico utilizaremos con frecuencia el juego, ya que entendemos que, si el alumnado se divierte favorecemos los aprendizajes significativos. No obstante, en ocasiones se ha aplicado un planteamiento algo más analítico cuando los contenidos, a priori, son de mayor complejidad para los alumnos, por ejemplo, la práctica de algunos deportes poco conocidos como el rugby, el judo o el *kin-ball*.

Las unidades didácticas incluidas en este proyecto se caracterizan por ser lúdicas y participativas. El propósito es desarrollar una actividad educativa que cumpla los siguientes principios metodológicos:

- Flexible: ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno en particular.
- Activa: el alumno como protagonista de su propia acción.
- Participativa: favorecer el trabajo en equipo.
- Integradora: relacionar los contenidos con otras áreas curriculares y con el desarrollo de la vida adulta.
- Lúdica: el alumno debe divertirse en las clases de Educación Física.
- Creativa: estimular la iniciativa y la creatividad del alumno.





## 5. METODOLOGÍA

Los contenidos de la E.F. tienen una diferenciación y especificidad muy evidente que hace necesario una didáctica específica de la E.F. y el deporte.

La problemática metodológica en la enseñanza de la E.F. es diferente a la del aula y presenta unos niveles mayores de complejidad en lo que se refiere al aspecto organizativo de la clase, y a la vez ofrece unas oportunidades sin par para el desarrollo de las relaciones sociales afectivas.

### 5.1. Orientaciones metodológicas

En virtud de la nueva normativa vigente hay que considerar las siguientes premisas:

- A) Dedicaremos una especial atención a la diversidad y al acceso de todo el alumnado a la educación común
- B) Usaremos una metodología activa y participativa fundamentalmente favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.
- C) Potenciaremos el trabajo en equipo del profesorado dando un enfoque multidisciplinar al proceso educativo.

Dichas premisas se plasman y llevan a cabo con un trabajo coordinado entre los miembros del departamento didáctico, así como con el resto de los departamentos.

### 5.2. Estrategias metodológicas

Tratamos a continuación los fundamentos metodológicos en los que están basados nuestros procedimientos didácticos.

Las estrategias metodológicas en Educación Física son tres: global, analítica, mixta y progresiva.

Las técnicas de enseñanza son dos, la Instrucción Directa y la Indagación.

Y los estilos de enseñanza los podemos clasificar en: tradicionales, participativos, individualizadores, socializadores, cognoscitivos y creativos.

Generalmente, en el departamento de E.F. utilizaremos estrategias en la práctica global, donde el alumno trabaje de una forma general los contenidos a tratar. Esto motivará en mayor medida al alumno. Cuando haya que aprender algún gesto concreto se utilizará una estrategia en la práctica mixta; esto es, al principio se les dejará que vayan descubriendo por sí mismo la lógica interna de la actividad en sí, luego se le explicará algunos gestos concretos y volverán a trabajar de forma global.

En cuanto a las técnicas de enseñanza, usaremos las dos ya mencionadas: la instrucción directa nos va a permitir controlar más a los alumnos y la indagación les va a dar más libertad para que cada uno vaya aprendiendo a su ritmo. De esta manera, al principio de curso se usará una instrucción directa para que los alumnos y el profesor vayan conociéndose y para establecer una disciplina. Y poco a poco, conforme se vaya avanzando en los contenidos y en el tiempo se trabajará más a través de la indagación. Además, en función de la evolución madurativa del alumno y de los contenidos a trabajar, emplearemos una u otra técnica de enseñanza.

En lo referente a los estilos de enseñanza, cada uno es más propicio para unos contenidos y unidades didácticas concretas. Los tradicionales los emplearemos al trabajar la condición física, los participativos en las unidades didácticas de juegos populares y deportes, los individualizadores al trabajar los deportes, debido a la diferencia de nivel entre unos y otros alumnos. Los socializadores estarán presentes a lo largo del curso, con el fin de evitar la discriminación y los cognoscitivos y creativos, sobre todo en el bloque de expresión corporal.

Además de esto, la metodología también se guiará por los acuerdos tomados por el centro.



A la hora de plantearnos las actividades deportivas, que ocupan una gran parte del currículum de la asignatura en Bachillerato, tendremos en cuenta las siguientes directrices didácticas:

- 1- Plantear las actividades deportivas en un contexto de juego, premiando la participación y el esfuerzo por encima de los resultados.
- 2- Utilizar preferentemente estrategias de carácter global al principio y analíticas después (en una segunda fase del aprendizaje donde la familiarización con el deporte haya concluido).
- 3- Controlar el cumplimiento de las normas del juego.
- 4- Incentivar la cooperación y el trabajo en equipo.
- 5- Responsabilizar de forma progresiva a los alumnos de las tareas organizativas.
- 6- Desarrollar una amplia gama de deportes, es decir, lograr una variedad y polivalencia de las actividades planteadas.
- 7- Dar siempre la oportunidad de elegir al alumnado, dentro de los contextos adecuados.
- 8- Aunar los intereses del alumnado (motivación), posibilidades de las instalaciones (ser prácticos) y el cumplimiento de la presente programación (eficacia).
- 9- Vincular los planteamientos de enseñanza con la realidad social.
- 10- Dar la importancia que tiene (que es mucha) a las cualidades físicas básicas dentro de la actividad deportiva, como base para adquirir una buena técnica y en definitiva rendimiento deportivo.

### **5.3. La lectura como estrategia. La expresión oral**

Aunque la Educación Física se trata de una materia fundamentalmente práctica, ya que utiliza el cuerpo y el movimiento para la formación integral del alumnado, la lectura y la comprensión oral son indispensables para el desarrollo cognitivo del alumnado. Por este motivo, desde nuestra área dedicaremos un tiempo a la enseñanza-aprendizaje de conceptos a través de las explicaciones del profesor tras una lectura en voz alta de los distintos alumnos del grupo.

En determinados momentos del curso, a los alumnos se les pedirá un breve resumen oral de algunos textos, relacionados con la educación física, que hayan trabajado; también deberán preparar algunas actividades o juegos para que los compañeros las practiquen y esta explicación deberá ser de forma oral.

Al tener que explicar de manera oral cualquier información, no sólo se les ayuda a desinhibirse, sino que se le obliga a realizar una lectura comprensiva y atenta de cualquier documento.

### **5.4. Utilización de los recursos TIC.**

A lo largo del curso, habrá momentos en los que se pedirán trabajos teóricos, bien para ampliar conocimientos, bien para suplir el trabajo práctico por impedimento justificado. Será, sobre todo, en estos trabajos donde la utilización de las TIC como recurso para buscar información, tomará su importancia



## 6. FOMENTO DE LA LECTURA

Para fomentar y trabajar la lectura desde el departamento de Educación Física se ha llegado al siguiente acuerdo:

Utilizar los textos del inicio de cada tema del libro de texto, donde los mensajes que se pretenden transmitir están relacionados con la actividad física y el compañerismo, la igualdad de género, la violencia, el dopaje y la ética, el esfuerzo y el respeto...

### 6.1. Evaluación de las lecturas

Se evaluará a través de la intervención en clase de los pequeños debates surgidos tras la lectura del texto del inicio de cada tema.

## 7. MATERIALES Y RECURSOS

### 7.1. Recursos materiales:

#### 7.1.1. Recursos habituales

pizarra,

pizarra digital,

medios audiovisuales,

material deportivo diverso (ver inventario),

“pabellón de usos múltiples” (gimnasio),

aulas,

cuatro pistas polideportivas exteriores: 2 de balonmano-fútbol-sala y 2 de baloncesto,

“zonas verdes” del centro,

biblioteca del centro

#### 7.1.2. Recursos puntuales en el tiempo

playa,

parques,

entorno urbano,

instalaciones de otros centros



## 7.1.3. Libros de texto

1º, Bachillerato.: EDUCACIÓN FÍSICA de Pila Teleña y editorial Bruño, 2009.

## 7.2. Recursos humanos:

Además de los 3 miembros del departamento de Educación Física, formado por Ángel Cosano Trujillo África Bergillos Diéguez y Antonio Bermúdez del Valle, también contaremos con los equipos docentes de cada grupo, Departamentos, Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica, Centros de Enseñanza del Profesorado de Málaga, Departamento de Orientación del Centro y los monitores que dirijan las actividades complementarias llevadas a cabo.

Ángel Cosano impartirá 1º de Bachillerato

## 8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### 8.1. Recuperación de alumnos.

Según 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 se determina que las administraciones educativas ofrecerán las medidas y apoyos necesarios para la correcta evaluación del alumnado con discapacidad. Además, las medidas de atención a la diversidad que adopte cada centro formarán parte de su proyecto educativo.

### 8.2. Atención a los alumnos repetidores

Al inicio del curso cada profesor se informará sobre aquellos alumnos que hayan repetido y si tienen la educación física pendiente.

Se valorará las causas que le han llevado a repetir: absentismo, mala actitud y falta de estudio, capacidad de trabajo o dificultades de aprendizaje.

Si se tratan de alumnos con mala actitud se le controlará más de cerca y se estará más alerta de lo habitual y se utilizarán estrategias de motivación como los refuerzos positivos y la asignación de responsabilidades para que se sienta integrado en el grupo.

Si se tratan de alumnos con dificultades de aprendizaje se le modificarán los instrumentos de evaluación, según se valore la necesidad de ello. Sobre todo en la parte teórica, aún preguntándole lo mismo se le facilitará la manera de preguntar para favorecer su comprensión.

### 8.3. Atención a los alumnos con altas capacidades

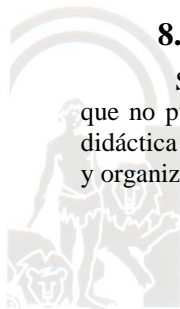
El alumnado puede tener altas capacidades en la parte práctica o teórica.

Si tiene altas capacidades en alguno de los contenidos prácticos, se le asignarán responsabilidades de corrección hacia los compañeros y de ayuda. Si el número de alumnos con altas capacidades en un contenido concreto es alto, se usarán estilos de enseñanza individualizados, trabajando por niveles.

Si tiene altas capacidades en cuanto a conceptos, se le propondrán trabajos de ampliación de contenidos, lo que le supondrá, en caso de realizarlos de forma correcta, un aumento de su calificación final.

### 8.4. Alumnos exentos de la práctica

Si el alumno está exento de forma puntual, deberá realizar un diario de clase de cada uno de los días que no pueda realizar la parte práctica, deberá realizar todas las actividades de libro de texto de la unidad didáctica que se esté trabajando en la práctica y estará obligado a atender en clase y a colaborar en la recogida y organización del material de trabajo.



Si está exento de manera indefinida o para todo el curso, deberá realizar un trabajo específico siguiendo los puntos de un guión que se le facilitará desde el departamento, además de realizar su diario de clase y cumplir funciones de ayuda al profesor para organizar la clase y sacar y recoger el material necesario.

## 9. INTERDISCIPLINARIEDAD

El departamento de Educación Física, se pondrá en contacto y trabajará de forma conjunta con el departamento de Ciencias Naturales cuando se realicen las actividades físicas en el medio natural (senderismo y orientación) programadas durante el curso. Cuando llegue el momento de explicar las curvas de nivel y los mapas topográficos, nuestro departamento se pondrá en contacto con el de CC. Naturales para saber cómo profundizar en la explicación.

También, estaremos en contacto con el departamento de Lengua y Literatura para trabajar de forma conjunta la dramatización, bloque de expresión corporal, desde nuestro departamento y contenidos de literatura desde el departamento de Lengua y Literatura.

Tanto con el departamento de Matemáticas como con el de CC. Naturales, se organizará una salida para hacer orientación en la naturaleza, con el fin de aprender a manejar la brújula y orientarse en el espacio. El balance energético y el consumo calórico se trabajará de manera que lo hagamos coincidir en el tiempo los departamentos mencionados.

## 10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

El departamento de Educación Física, se encargará de organizar competiciones deportivas durante los recreos con el fin de fomentar la convivencia entre los distintos grupos y de evitar conductas inadecuadas durante el tiempo libre que tienen. Los deportes que se elijan dependerán de la aceptación del alumnado del centro, y de la propuesta del Ayuntamiento, que organizará las fases finales intercentros. Aunque la experiencia nos dice que el fútbol y el baloncesto son los más aceptados por nuestro alumnado. Se asignará a los alumnos de 2º bachillerato que cursan la materia optativa de Actividad Física y Salud. para que lleve la clasificación y resultados de los encuentros, del mismo modo que se encargarán de arbitrar los encuentros bajo supervisión del profesor que imparte la materia.

El departamento de Educación Física también tiene previsto, por acuerdo, realizar algunas clases ordinarias o extraordinarias, por los exteriores más cercanos del centro, bien para realizar carrera continua con los alumnos en un recorrido más amplio que el que permite las instalaciones del centro o para realizar otro tipo de actividades y ejercicios. Esto permitirá mostrar a los alumnos algunas de las posibilidades de practicar actividad física en su municipio.

Actividad extraescolar programada para Bachillerato será una salida en bicicleta por el entorno.

## 11. TEMAS TRANSVERSALES

La metodología usada en nuestras clases va a influir mucho en la concepción que nuestros alumnos tengan de la vida y en los valores que ellos van a ir adquiriendo a lo largo de su etapa de aprendizaje.

En el 2º trimestre, como podemos ver en el apartado de contenidos, trabajaremos los juegos populares, juegos tradicionales y juegos del mundo, según el curso. Intentaremos situarlo en el 2º trimestre y semanas inmediatamente anteriores a la semana cultural andaluza, previa al día de Andalucía. Esto tiene por objeto que los alumnos relacionen el tipo de juegos practicados por nuestros antepasados con la identidad de nuestro pueblo y con la **cultura andaluza**. Las salidas al medio natural, tanto en el entorno cercano como en el lejano, va a permitir a nuestros alumnos conocer el patrimonio de nuestra comunidad. Algunas actividades se realizarán en coordinación con los departamentos como el de actividades extraescolares, Ciencias, Orientación etc. Así también con los proyectos del centro tales como; coeducación, educación para la paz, educación vial, educación en la sexualidad, etc.

- **Educación ambiental y para la sostenibilidad.** Los alumnos tienen que comprender las relaciones con el medio en el que estamos inmersos y conocer los problemas ambientales y las soluciones individuales y

colectivas que pueden ayudar a mejorar nuestro entorno. Hay que fomentar la participación solidaria personal hacia los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta a un ritmo preocupante. Pretende:

- Comprensión de los principales problemas ambientales.
- Responsabilidad ante el medio ambiente

Cuando el departamento organice salidas al medio natural, sobre todo a lugares en los que sólo van a estar nuestros alumnos, caso de realizar una ruta de senderismo, se les hará ver y apreciar la el entorno y valorarlo positivamente cuando no está sucio. Se les obligará a llevar bolsas donde echar los desperdicios e ir recogiendo los posibles restos de basura que encuentren por el camino. De esta manera colaboraremos con la **sostenibilidad del medio ambiente**. También colaboraremos con los programas del centro para la creación de contenedores de reciclaje y su colocación en zonas estratégicas del aula específica de educación física.

- **Educación para la paz.** “La creación de actividades que estimulen el diálogo como vía privilegiada en la resolución de conflictos entre personas o grupos sociales es un objetivo básico de la educación” (Lucini, 1994). En la escuela conviven muchas personas con intereses no siempre similares por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia: solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad y capacidad de diálogo y de participación social. Persigue:

- Generar posiciones de defensa de la paz mediante el conocimiento de personas e instituciones significativas.
- Preferir la solución dialogada de conflictos.

Nuestra materia y los contenidos que se trabajan en ella, propicia que haya discrepancias y diferentes intereses entre los alumnos, por lo que en muchas ocasiones se crearán situaciones idóneas para resolver conflictos y convivir de una manera pacífica.

- **Educación del consumidor.** El consumo está presente en nuestra sociedad y ha llegado a unos puntos de acumular productos que no se necesitan de forma automática e irreflexiva por falta de educación. Es necesario dotar a los alumnos de instrumentos de análisis hacia el exceso de consumo de productos innecesarios. En ocasiones se les hará ver la posibilidad de trabajar con material no convencional y reciclado en nuestras clases reduciendo el consumo y dándole otro uso a aquellos materiales considerados inútiles.

- **Educación vial.** El conocimiento y la utilización de la vía pública es, especialmente en las grandes ciudades, de una gran importancia por lo que su educación tiene que comenzar en la escuela. Propone dos objetivos fundamentales:

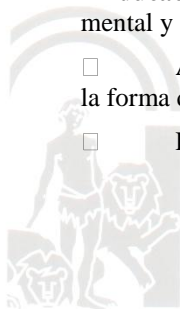
- Sensibilidad ante los accidentes de tráfico.
- Adquirir conductas y hábitos de seguridad vial.

- **Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. Interculturalidad.** Nuestra materia tiene muchos prejuicios sexista que vienen del inicio de la historia de la actividad física y con el que poco a poco hay que ir acabando. El hecho de trabajar los mismos contenidos para nuestros alumnos, sean alumnos o alumnas, sin ningún tipo de distinción sexista hace que poco a poco ellos vayan viendo esa **Igualdad** entre chicos y chicas. Tiene como objetivos:

- Desarrollar la autoestima y concepción del propio cuerpo como expresión de la personalidad.
- Analizar críticamente la realidad y corregir juicios sexistas.
- Consolidar hábitos no discriminatorios
- Despertar el interés por conocer otras culturas diferentes.
- Desarrollar actitudes de respeto y colaboración con otras culturas.

- **Educación para la salud.** En la escuela hay que crear desde la infancia unos hábitos de higiene física, mental y social que desarrollen la autoestima y mejoren la calidad de vida. Plantea dos tipos de objetivos:

- Adquirir un conocimiento progresivo del cuerpo, de sus principales anomalías y enfermedades, y de la forma de prevenirlas y curarlas.
- Desarrollar hábitos de salud.



- **Educación en la sexualidad.** Se trata, no sólo de conocer los aspectos biológicos de la sexualidad, sino informar, orientar y educar sus aspectos afectivos, emocionales y sociales, entendiéndola como una actividad plena de comunicación entre las personas. Sus objetivos son:

- Adquirir información suficiente y científica de todos los aspectos relativos a la sexualidad.
- Consolidar actitudes de naturalidad en el tratamiento de temas relacionados con la sexualidad

- **Educación moral y cívica.** Es el eje referencial en torno al cual se articulan el resto de los temas transversales ya que sus dos dimensiones engloban el conjunto de los rasgos básicos del modelo de persona que participa activamente para solucionar los problemas sociales. La dimensión moral promueve el juicio ético acorde con unos valores democráticos, solidarios y participativos, y la cívica incide sobre estos mismos valores en el ámbito de la vida cotidiana. Pretende educar en el pluralismo en dos direcciones:

- El respeto a la autonomía de los demás.
- El diálogo como forma de solución de diferencias.

La colocación, en el tiempo, de los exámenes, la elección de responsables del material para las distintas actividades...por acuerdo de la clase, va a fomentar los **valores democráticos** de pequeñas sociedades como es el caso de un grupo-clase.

## 12. EVALUACIÓN

### 12.1. Criterios de evaluación y relación con las competencias claves

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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

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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

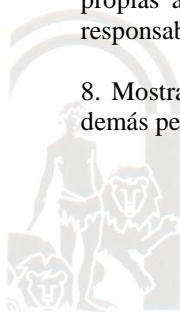
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.

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. CMCT, CAA, SIEP.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.

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. CMCT, CAA, CSC.

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. CSC, SIEP.





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. CCL, CD, CAA.

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

### 12.1.3. Criterios de calificación

Aunque se trabajará de forma global, para establecer la calificación tendremos en cuenta 3 aspectos con un peso específico cada uno. De esta manera los criterios de calificación serán los siguientes:

Conceptos: 35%

Procedimientos: 45%

Actitudes: 20%

Para evaluar los conceptos, habrá un examen teórico por trimestre, el cuál deberá tener una calificación mínima de 4 para hacer media con el resto de calificaciones, y por lo tanto para tener posibilidad de aprobar. Al alumno que obtenga un 4 como mínimo en el examen teórico, se le considerará la parte de conceptos como aprobada. Además, se realizarán preguntas en clase sobre los temas explicados, donde podrán obtener un punto adicional si contestan 10 preguntas seguidas, es decir, cada pregunta bien contestada sumará 0,1 punto a partir de las 6 respuestas correctas seguidas.

Si un alumno no aprueba un trimestre debido a la parte teórica, ésta se recuperará en el siguiente trimestre siempre y cuando la media de ambos trimestre de 4.

Cada negativo en el apartado de actitudes, restará 0,25 puntos.

### 12.1.4. Evaluación extraordinaria

Aquellos alumnos que no hayan realizado algún examen práctico a lo largo del curso, deberá presentarse en la evaluación extraordinaria para recuperarlo. Y aquellos alumnos que no hayan aprobado la parte teórica, u obtenido al menos un 4 de media, deberá presentarse a un examen teórico de toda la materia estudiada durante el curso.

## 12.2. Instrumentos de evaluación.

Conceptos: Se evaluarán a través de exámenes teóricos y algún trabajo que se pida de forma puntual, así como preguntas orales.

Procedimientos: Se evaluará mediante:

- un diario de clase en el que se valorará el trabajo diario del alumnado.
- hoja de registro para valorar las pruebas prácticas relacionadas con cada uno de los contenidos trabajados.

Aquellos alumnos exentos de práctica, se le valorará los procedimientos a través de:  
diario de clase.

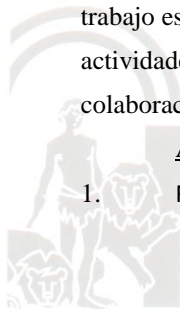
trabajo específico para alumnos exentos.

actividades del libro de texto correspondiente a cada unidad didáctica.

colaboración en las tareas del profesor: organizar y recoger material y ayuda a corregir a compañeros.

Actitudes: Se evaluará mediante un diario de clase, valorando los siguientes parámetros:

1. Falta de asistencia no justificada



2. Falta justificada resta
3. Retrasos
4. Falta de práctica
5. Enfermedad injustificada
6. Enfermedad justificada
7. Colaboración con el material
8. Participación activa en la clase
9. Ayuda a otros compañeros
10. Falta de vestimenta deportiva o material

Competencias claves:

Con el fin de evaluar las competencias básicas se utilizará la siguiente plantilla, la cual permite utilizar 2/3 instrumentos por cada competencia

Curso	Nombre alumno	CCL		CMCT		CD		CSC		CEC		CPAA		SIEP	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Nº instrumentos		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Instrumentos		3	5	2	13	6	15	7/9	8	16	17	4	18	12	11
Valoración															



Competencias	Instrumentos
CCL Competencia en comunicación Lingüística	1. Debates
CMCT Competencia en razonamiento matemático	2. Aplicación de fórmulas matemáticas
CD Competencia digital	3. Controles escritos y orales
CSC Competencias sociales y cívicas	4. Elaboración de esquemas y resúmenes para el estudio
CEC Conciencia y expresiones culturales	5. Lectura y comentarios sobre artículos relacionados con act. Física y salud
SIEP Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	6. Búsqueda de información en Internet
CAA Aprender a aprender	7. Comportamiento en clase
	8. Responsabilidad y cuidado del material de clase
Valoración	9. Comportamiento respecto a los compañeros
1. Poco	10. Actitud durante los debates
2. Regular	11. Capacidad de trabajo y superación en las clases prácticas
3. Bastante	12. Actitud en las actividades complementarias
4. Bueno	13. Valoración de las capacidades físicas básicas
5. Excelente	14. Preguntas relacionadas con el tema.
	15. Presentación de trabajos usando las nuevas tecnologías.
	16. Creación de montajes de dramatización.
	17. Creación de coreografías.
	18. Cuestionario de autoevaluación

### Evaluación de la práctica docente

Los aspectos que se evaluarán, como mínimo, en relación al proceso de enseñanza y a la propia práctica en relación con los objetivos educativos de la etapa y de la materia, así como con el desarrollo de las competencias básicas, serán los siguientes:

- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos.
- Aprendizajes logrados por el alumno.
- Medidas de atención individualizada para aquellos alumnos que la precisan.
- Desarrollo en clase de la programación, la consecución y las posibles modificaciones de la misma, así como las estrategias de enseñanza y los procedimientos de evaluación utilizados.
- Temporalización de los contenidos y su elección para cada curso. Al final de curso se realizará un profundo análisis de las modificaciones necesarias para el curso siguiente, tanto en la temporalización de los contenidos, como en la elección de los contenidos para cada curso



- La relación con el alumnado y el clima de convivencia de cada grupo-clase.
- Organización y coordinación tanto del departamento como de los distintos equipos educativos.
- Relaciones con los tutores y familias de los alumnos.

A lo largo del curso, el departamento en sus sucesivas reuniones, a fin de establecer una evaluación plena de todo el proceso, irá revisando también:

- Evaluación del fomento a la lectura.

De forma más concreta, tras cada unidad didáctica, se irán valorando aquellas actividades que no han sido útiles o no han funcionado para la consecución de los objetivos propuestos y se irá anotando el motivo de ese hecho, con el fin de ir mejorando las sesiones, las unidades didácticas y la programación.

## 13. BIBLIOGRAFÍA

1º, Bachillerato.: EDUCACIÓN FÍSICA de Pila Teleña y editorial Bruño, 2009.

1º, Bachillerato.: Fichas prácticas de Educación Física de Pila teleña y editorial Bruño, 2009.

González, M. y Riera O. (2007). Educación Física. Editorial Teide.

Del Valle, S., Díaz P. y Velázquez R. (2008). Fichas Educación Física. Editorial Almadraba.

Torrescusa, L. C. y Coterón, F. C. (2002). Educación Física. Editorial Edelvives.



## 14. 2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

### 14.1 INTRODUCCIÓN

Desde tiempos inmemoriales el ser humano se ha valido del movimiento y el esfuerzo físico para sobrevivir en el entorno que le rodeaba. Con el paso del tiempo esa necesidad de movimiento fue derivando hacia la ocupación del tiempo libre y de ocio, por lo que fueron surgiendo los distintos juegos, actividades, deportes, etc....que hoy día conocemos.

En la actualidad nadie duda de los beneficios y ventajas que reporta el deporte y la actividad física en el ser humano, la capacidad que tiene el movimiento entendido como actividad física, para sociabilizarnos y hacer más fluida y amena la relación con las personas que nos rodean a diario en nuestro marco laboral, familiar, escolar, etc..

Si además queda clara la relación de la actividad física con una mejora considerable de todas las capacidades físicas y una mejora sustancial de la salud en las personas que la practican, concluiremos que queda más que demostrado la necesidad de seguir ofertando, dentro del ámbito escolar, la asignatura de Actividad física y Salud para segundo de bachillerato, y permitir de este modo que los alumnos que deciden escoger esta optativa sigan con su formación en el campo de la actividad física y todo lo que la rodea.

El objetivo final es que el alumno/a sea capaz de crear de forma autónoma, su propio plan de entrenamiento, que sea capaz de entender el deporte y la actividad física como una necesidad vital en su vida diaria y que, como colofón final, pueda llegar a dedicarse de forma profesional, a los muchos campos de actuación que componen la familia de las actividades físicas y deportivas de la actualidad, utilizando como trampolín de partida nuestra optativa.

Creando firmemente en todo lo anteriormente expuesto, y basados en la realidad del vacío que produce en los alumnos/as el no tener educación física en segundo de bachillerato, nos parece oportuno ofertar dentro del plan de optatividad del centro la asignatura de actividad física y salud y cumplir así una reivindicación histórica de todo el colectivo de profesionales de la educación física en el ámbito escolar, que no es otra sino que se incluya de forma obligatoria nuestra asignatura en todos los niveles educativos preuniversitarios.



## 14.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVES

Si bien la optativa que desde aquí planteamos tiene relación con casi todas las competencias claves, creemos que destaca por encima de todas las siguientes:

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.. Desde los trabajos planteados, tanto individuales como grupales en el entorno del centro escolar ó fuera del mismo, el alumno/a tendrá que aprender a ser autónomo a la hora de resolver distintos problemas, tener iniciativa personal para llevar a cabo sus propios planes de entrenamiento. Esto fomenta su espíritu emprendedor y su capacidad para tomar decisiones en todas las cuestiones relacionadas con su formación integral como persona.

- Competencia digital. Partiendo de sus aprendizajes previos, el alumno/a deberá ser capaz de realizar consultas, buscar, modificar, crear base de datos, compartir y saber aplicar, toda la información adecuada a cada problema que se le plantee. Además, deberá manejar los instrumentos y herramientas que existen en la actualidad relacionados con el mundo digital, tanto en su entorno personal como en su entorno escolar, y ser capaz de aplicar de forma correcta todas las herramientas anteriormente mencionadas para poder elaborar su propio plan de entrenamiento, organizar actividades y ser capaz de realizar exposiciones de ideas, trabajos etc... en el aula y fuera de la misma.

- Competencia social y cívica. El alumnado deberá dinamizar clases y sesiones de entrenamiento y juegos y deportes, así como organizar competiciones deportivas. Esto lo va a capacitar y va a demostrar el grado de adquisición de esta competencia para que vaya por buen cauce todo lo planificado.

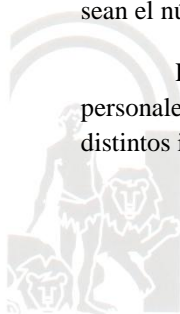
## 14.3 RELACIÓN DE LA MATERIA CON LOS OBJETIVOS DE ETAPA

Los objetivos seleccionados se hallan en relación sobre todo con el objetivo de etapa que hace referencia a que el alumnado desarrollará las capacidades que le permitan utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio cuerpo, en la aplicación de los sistemas, métodos y medios adecuados para la práctica deportiva, en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo, en la realización periódica de controles, en la participación en actividades físico-deportivas, y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

## 14.4 METODOLOGÍA

Se partirá de una metodología de investigación, experimentación, comprobación y realimentación, apoyada en la construcción del conocimiento, de modo que el planteamiento y la resolución de problemas sean el núcleo didáctico guía.

El modelo de intervención didáctica estará orientado a complementar, por un lado, las diferencias personales en cuanto a las posibilidades motrices, cognitivas y afectivo-sociales, y a la atención de los distintos intereses y ritmos de maduración y aprendizaje.



Sobre la base de estas premisas, la organización preferente del alumnado en el aula será por grupos de trabajo, los cuales desarrollarán actividades relacionadas con los distintos bloques de contenidos.

El trabajo individual también tendrá su lugar en la elaboración de proyectos y trabajos personalizados. La metodología por tanto será activa y participativa, fomentando la exposición de dichos trabajos a sus compañeros/as.

En esta línea de trabajo se pretenderá el fomento de las relaciones sociales, y las actitudes de respeto, tolerancia y colaboración. Con ello, los intereses particulares se adaptarán a los colectivos, pero siempre aceptándose las decisiones personales.

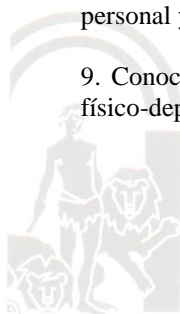
Se tenderá hacia estrategias emancipativas y participativas bajo una orientación exclusivamente enfocada hacia la búsqueda de la máxima autonomía del alumnado, puesto que se encuentra a un nivel terminal de etapa. No obstante, y en determinadas situaciones (como puedan ser planteamientos iniciales, conceptos dificultosos, etc...), la estrategia instructiva también tendrá su lugar.

La consideración de todo lo anterior así como de los objetivos y contenidos planteados en esta programación nos permite afirmar que todos son susceptibles de ser abordados desde la enseñanza del descubrimiento guiado y de la resolución de problemas, favoreciendo así en el alumnado la necesidad de indagar y buscar para obtener la respuesta más idónea a cada problema que le planteemos.

## 14.5 OBJETIVOS

Los objetivos a los que hemos dado prioridad son los siguientes:

1. 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.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, con el fin de mejorar la condición física.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Conocer y poner en práctica hábitos de higiene, cuidado corporal, alimentación y práctica de actividad físico-deportiva, incorporándolos a su vida diaria.





10. Conocer y valorar los beneficios que comporta la práctica habitual y sistemática de actividades físicas para la mejora de la salud y calidad de vida.
11. Saber valorar el nivel de condición física propia utilizando los test destinados a ello.
12. Entender y saber aplicar los principios básicos del entrenamiento y los mecanismos fisiológicos generales de adaptación.
13. Conocer las pautas básicas de la nutrición saludable e hidratación y la importancia que tiene para la salud junto al ejercicio.
14. Conocer, analizar y usar el material, equipamientos e instalaciones deportivas que se encuentran actualmente en la sociedad.
15. Buscar y tratar a través de las TIC, recopilando información, seleccionándola, analizándola y realizando informes o exposiciones, con el vocabulario propio de la materia, en relación con los contenidos del acondicionamiento físico, en especial para diseñar, ejecutar y evaluar el plan de entrenamiento.

## 14.6 CONTENIDOS

Atendiendo al nuevo currículo de la optativa de Actividad Física y Salud, este departamento ha decidido dar prioridad a los siguientes contenidos:

### **BLOQUE I: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD**

Clases dirigidas, conocimiento y profundización de las leyes y principios del entrenamiento y preparación de sesiones prácticas a los compañeros.

### **BLOQUE II: NUTRICIÓN**

Exposiciones breves sobre distintos temas relacionados con la nutrición: mitos, falsas creencias y diferentes tipos de dietas.

### **BLOQUE III: JUEGOS Y DEPORTES COMO PRÁCTICA ACTIVA SALUDABLE**

Preparación de sesiones prácticas de deportes convencionales y juegos inventados y modificados

### **BLOQUE IV: LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES: ACTUACIÓN INMEDIATA**

Exposiciones sobre las distintas lesiones deportivas más habituales y su intervención primaria

### **BLOQUE V: RELAJACIÓN Y CLASES GRUPALES IMPARTIDAS EN CENTROS DEPORTIVOS**

Clases dirigidas, conocimiento de algunas de las clases grupales que se imparten actualmente en los centros deportivos y preparación de sesiones prácticas a los compañeros.

### **BLOQUE VI: OFERTA Y DEMANDA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALIDAS PROFESIONALES RELACIONADAS CON LAS CC. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**



Exposiciones sobre las distintas salidas profesionales y las ofertas y demandas actuales de la población.

## 14.7 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación que este departamento ha estimado oportuno aplicar son los siguientes:

- 1- Entender, asimilar y llevar a la práctica las pautas básicas para el diseño de un plan de entrenamiento
- 2- Valorar positivamente el deporte y la práctica regular de la actividad física como medio para alcanzar una mejora física, mental, social, afectiva, etc...
- 3- Saber integrar el medio natural que le rodea dentro de su plan de entrenamiento.
- 4- Reconocer la actual situación laboral del mercado de trabajo en el mundo de la condición física.
- 5- Saber emplear las tecnologías de la información y la comunicación.
- 6- Valorar la información que nos llega sin fundamentación científica sobre nutrición y salud.
- 7- Organizar competiciones y actividades deportivas donde los participantes sean los alumnos del centro.
- 8- Participar en la vida activa y deportiva del centro.
- 9- Conocer los principios de actuación ante lesiones deportivas.

Se utilizarán como instrumentos de evaluación los siguientes:

- exposiciones orales
- trabajos escritos
- hoja de registros para la organización de eventos y ligas deportivas en el centro.
- Exámenes prácticos: consistentes en dirigir sesiones a los compañeros.
- Registro de observación procedimental y actitudinal.

## 14.8 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### CONCEPTOS: 10%

Explicación oral de temas relacionados con Actividad Física y Salud

### PROCEDIMIENTOS: 70%

Trabajo diario

Dirección de clases prácticas

Intervención y participación en la vida activa y deportiva del Centro:

- Ligas internas deportivas
- Dinamización de la "Feria de Juegos del Mundo"
- Dinamización de los juegos organizados para la Carrera Solidaria- "Save the children"

### ACTITUD: 20%

Normas de comportamiento y actitud ante el trabajo



## 14.9 ACTIVIDADES A REALIZAR FUERA DEL CENTRO

En determinados momentos del curso, se saldrá del centro a utilizar distintas instalaciones deportivas situadas cerca del centro: circuito al aire libre de condición física en Capellanía, pistas de padel y fútbol en las instalaciones deportivas de Capellanía.

