

**PROGRAMACIÓN DEL**

**DEPARTAMENTO DE E.F. PARA**

**BACHILLERATO.**

**CURSO 17/18**

**ÍNDICE**

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. OBJETIVOS .....	6
2.1. Generales de la etapa .....	6
2.2. Generales de la materia .....	8
2.3. Contenidos secuenciados a lo largo del curso .....	9
3. COMPETENCIAS CLAVES .....	10
3.1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL) .....	10
3.2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCT) .....	10
3.3. COMPETENCIA DIGITAL (CD) .....	10
3.4. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER (CPAA) .....	10
3.5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC) .....	10
3.6. SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SIEP) .....	11
3.7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CEC) .....	11
4. UNIDADES DIDÁCTICAS: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS CLAVES Y ESTÁNDARES: .....	12
5. PLANTEAMIENTOS METODOLÓGICOS POR BLOQUES DE CONTENIDOS. ....	24
6. METODOLOGÍA .....	25
6.1. Orientaciones metodológicas .....	25
6.2. Estrategias metodológicas .....	25
6.3. La lectura como estrategia. La expresión oral .....	26
6.4. Utilización de los recursos TIC .....	26
7. FOMENTO DE LA LECTURA .....	27
8. MATERIALES Y RECURSOS .....	27
8.1. Recursos materiales: .....	27
8.2. Recursos humanos: .....	27
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	28
9.1. Atención al alumnado repetidor .....	28
9.2. Atención a los alumnos y alumnas con altas capacidades .....	28
9.3. Alumnado exento de la práctica .....	28
10. INTERDISCIPLINARIDAD .....	28
11. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS .....	28
12. TEMAS TRANSVERSALES .....	29
13. EVALUACIÓN .....	31
13.1. Evaluación del alumnado .....	31
13.2. Instrumentos de evaluación .....	31
13.3. Evaluación de la práctica docente .....	32
14. 2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD .....	32
14.1. Introducción .....	32
14.2. Relación con las competencias claves .....	34
14.3. Relación de la materia con los objetivos de etapa .....	34
14.4. Objetivos .....	34
14.5. Contenidos .....	35
14.6. Metodología .....	36
14.7. Criterios de evaluación .....	37

14.8	Criterios de calificación.....	37
14.9	Actividades a realizar fuera del centros.....	37
15.	BIBLIOGRAFÍA .....	38
16.	2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....	39
16.1	Introducción.....	39
16.2	Relación con las competencias claves .....	40
16.3	Relación de la materia con los objetivos de etapa .....	40
16.4	Objetivos.....	40
16.5	Contenidos .....	41
16.6	Metodología.....	42
16.7	Criterios de evaluación .....	43
16.8	Criterios de calificación.....	43
16.9	Actividades a realizar fuera del centros.....	43

## 1. INTRODUCCIÓN

La presente programación ha sido elaborada por los miembros del Departamento de Educación Física del IES Capellanía, para el curso escolar 2017-18, de forma consensuada, siguiendo las directrices del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica y teniendo como referencias legislativas, entre otras que se mencionan a lo largo de la programación, las siguientes leyes y decretos:

- Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía (LEA)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad Educativa (LOMCE)
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- 

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 para alumnos y alumnas 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 y alumnas que presenten dificultades motoras.
- Adoptar medidas de refuerzo y motivación para atender a aquellos alumnos y alumnas 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 oral y escrita del alumnado a través de distintas actividades y exposiciones.
- 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 y alumnas 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 currículum, programadas de forma racional a lo largo del curso y organizadas con actividades de trabajo tanto para el alumnado que asiste 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 2017/18 impartirá la asignatura de E.F. al completo, Biología y Geología, Valores éticos y Ampliación del ámbito científico tecnológico

Miembros del departamento; Ángel Cosano Trujillo, Antonio Bermúdez del Valle y Beatriz García Martínez

Materias y grupos que imparten los miembros del departamento:

Ángel Cosano; Educación Física a los grupos de 3º E.S.O., 4º E.S.O. B (no bilingüe), 4º E.S.O. C y la optativa de Actividad física y Salud de 2º bachillerato.

Antonio Bermúdez ; Educación Física a los grupos de 1º E.S.O. un grupo de 4º E.S.O. bilingüe (repartidos entre 4º A y B), 1º Bachillerato B y C y Ampliación del ámbito científico tecnológico en 2º E.S.O.

Beatriz García Martínez; Educación Física a los grupos de 2º E.S.O., un grupo de 4º E.S.O. bilingüe (repartidos entre 4º A y B), 1º Bachillerato A y Biología y Geología bilingüe a 1 grupo de 1º 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.

Además, estos objetivos tienen que contribuir a:

- a. Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b. Profundizar en el conocimiento y el aprecio de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

## **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.

### 2.3. Contenidos secuenciados a lo largo del curso.

Siguiendo como referencia legislativa 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, el Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía y la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, los contenidos elegidos para la programación de bachillerato y su secuenciación, son los siguientes:

<b>1º BACHILLERATO</b>
<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO</b>
<b>NUTRICIÓN Y CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>
<b>MI NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA Y MI PLAN DE ENTRENAMIENTO.</b>
<b>ELIGE TU DEPORTE COLECTIVO</b>
<b>BÁDMINTON</b>
<b>ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES LÚDICO DEPORTIVAS</b>
<b>DISEÑO Y CREACIÓN DE MONTAJES ARTÍSTICO-EXPRESIVOS INDIVIDUAL Y COLECTIVO:</b>
<b>LA BTT Y CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA</b>

## 3. COMPETENCIAS CLAVES

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, establece una serie de competencias claves que el departamento de Educación Física va a incorporar al currículo con el fin de integrar y acentuar todos aquellos aprendizajes imprescindibles en nuestro área.

Desde el Departamento lo haremos de la siguiente forma:

### 3.1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)

La comunicación, la resolución de conflictos, la integración, los estereotipos sexistas..., en general, la interacción con el entorno y con los compañeros, son aspectos imprescindibles y característicos del área de Educación Física, en contenidos como los juegos y deportes y la expresión corporal, incluso en las actividades en el medio natural; por tanto estos aspectos que se incluyen en esta competencia básica se trabajan de una forma inevitable. Además, trabajaremos y potenciaremos, mediante la lectura de textos relacionados con la Educación Física, ya que se realizan exámenes teóricos, y mediante la propuesta de trabajos teóricos, la lengua escrita.

### 3.2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCT)

La aplicación de fórmulas matemáticas como el test de Ruffier-Dickson, la creación de gráficas sobre la evolución de la talla, el peso, la envergadura... la realización del balance energético personal para controlar la dieta nutricional... así como la utilización del sistema métrico para comprobar sus marcas en distintas pruebas deportivas, son aspectos que utilizaremos y potenciarán esta competencia.

### 3.3. COMPETENCIA DIGITAL (CD)

El uso de las tecnologías de la información y comunicación por parte de los alumnos y alumnas, lo vamos a fomentar desde nuestro área con la propuesta de trabajos teóricos complementarios o alternativos a la práctica deportiva, para aquellos alumnos y alumnas que estén exentos, y posibilitando desde el centro la consulta de información a través de Internet. La grabación de los montajes de expresión corporal a través de videocámaras digitales también va a posibilitar trabajar esta competencia en Educación Física.

### 3.4. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER (CPAA)

Mediante la preparación de sesiones evaluables por el profesor y que deben practicar el resto de compañeros, conocerán las dificultades y problemas de dar clase y aprenderán a atender y captar la información.

### 3.5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC)

Nos encontramos en una sociedad "deportivizada". El deporte tiene una influencia en la sociedad muy grande, sobre todo en la edad en la que se encuentran nuestros alumnos. El doping, la violencia en el

deporte, las cantidades económicas que se manejan, el deportista como reflejo de los ciudadanos y modo de vida... son temas que se proponen a debate y en trabajos escritos de reflexión en nuestro área. Además, la propuesta de trabajos y de montajes coreográficos favorecerán el desarrollo de esta competencia.

### **3.6. SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SIEP)**

En el área de Educación Física, vamos a ir dándole al alumnado más autonomía con forme vayan avanzando a lo largo de la etapa. Incluso podrían ayudar a organizar competiciones deportivas y ferias de juegos populares para los compañeros de cursos inferiores, si su grado de madurez lo permitiese.

### **3.7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CEC)**

A través de las actividades en el medio natural, en el entorno próximo y cercano de nuestra ciudad, como la salida en bicicleta de montaña por la desembocadura del Guadalhorce, , y mediante la recopilación de juegos populares, ayudaremos al alumnado a ampliar su enriquecimiento cultural. Y mediante la libre expresión y la indagación en el bloque de contenidos de expresión corporal, incluso con la creación de escenarios y coreografías para la representación de teatros y danzas, contribuiremos con el desarrollo artístico del alumnado.

**4. UNIDADES DIDÁCTICAS: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS CLAVES Y ESTÁNDARES:**

**1º BACHILLERATO**

**BLOQUE DE CONTENIDOS**

**SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1: PLAN DE ENTRENAMIENTO**

CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>-Características de las actividades físicas saludables. -Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. -Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. -Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.</p>	<p>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.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>				
Estándares de	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6

<b>aprendizaje</b>							
Peso	Total puntos: 6	1	1	1	1	1	1
Instrumentos de evaluación		Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo
%		100%	100%	100%	100%	100%	100%

**UNIDAD DIDÁCTICA 2: NUTRICIÓN Y CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

<b>CONTENIDO</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.</li> <li>- Relación ingesta y gasto calórico.</li> <li>-Análisis de la dieta personal.</li> <li>- Dieta equilibrada.</li> <li>- Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</li> <li>- Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.</li> </ul>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p>

<b>Estándares de aprendizaje</b>		4.1
Peso	Total puntos: 1	1
Instrumentos de evaluación		Trabajo
%		100%

**BLOQUE DE CONTENIDOS**

**CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3: MI NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA Y MI PLAN DE ENTRENAMIENTO**

<b>CONTENIDO</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.</li> <li>- La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.</li> <li>- Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.</li> <li>- Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.</li> <li>- El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.</li> <li>- Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</li> </ul>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CMCT, CAA, SiEP.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</li> <li>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.</li> <li>- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</li> </ul>		
---	--	--

<b>Estándares de aprendizaje</b>		4.2	4.3	4.4
Peso	Total de puntos: 11	4	3	4
Instrumentos de evaluación		Rúbrica de actitud	Examen práctico	Examen práctico
%		100%	100%	100%

**BLOQUE DE CONTENIDOS**

**JUEGOS Y DEPORTES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4: ELIGE TU DEPORTE COLECTIVO**

CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.</li> <li>- Situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.</li> <li>- Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>- Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.</li> <li>- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</li> <li>3. Solucionar de forma creativa 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.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</li> <li>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</li> <li>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</li> </ol>



Estándares de aprendizaje		1.2	1.3	3.2	3.3	3.4	3.5
Peso	Total puntos: 19	3	3	4	4	3	2
Instrumentos de evaluación		Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico
%		100%	100%	100%	100%	100%	100%

**UNIDAD DIDÁCTICA 5: BÁDMINTON**

CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales.</li> <li>- Situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>- Deportes de raqueta</li> <li>- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</li> <li>3. Solucionar de forma creativa 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.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</li> <li>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</li> <li>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</li> <li>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</li> </ol>

Estándares de aprendizaje		1.1	1.2	1.3	3.1	3.4	3.5
Peso	Total puntos: 17	3	3	3	3	3	2
Instrumentos de evaluación		Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico	Examen práctico
%		100%	100%	100%	100%	100%	100%

**UNIDAD DIDÁCTICA 6: ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES LÚDICO-DEPORTIVAS.**

CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.</li> <li>- La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</li> <li>- Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.</li> <li>- Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.</li> <li>- Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo,</li> </ul>	<p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p> <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento</p>

animando su participación y respetando las diferencias. - Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.	y al entorno en el marco de la actividad física.	de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. 8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
--	--	--

Estándares de aprendizaje		6.1	6.2	7.1	7.2	7.3	8.1	8.2
Peso	Total puntos: 25	4	1	4	4	4	4	4
Instrumentos de evaluación		Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico
%		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

**BLOQUE DE CONTENIDOS**

**EXPRESIÓN CORPORAL**

**UNIDAD DIDÁCTICA 7: DISEÑO Y CREACIÓN DE MONTAJES ARTÍSTICO-EXPRESIVOS INDIVIDUAL Y COLECTIVO**

CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.</li> <li>- Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.</li> <li>- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.</li> <li>- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</li> </ul>	<p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</li> <li>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</li> <li>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</li> </ul>

<b>Estándares de aprendizaje</b>		2.1	2.2	2.3
Peso	Total puntos: 8	4	2	2
Instrumentos de evaluación		Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico	Rúbrica de examen práctico
%		100%	100%	100%

**BLOQUE DE CONTENIDOS**

**ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL**

**UNIDAD DIDÁCTICA 8: LA BTT Y LAS CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA**

<b>CONTENIDO</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>
<p>-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.</p> <p>-Uso responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.</p> <p>-Instalaciones deportivas, parques senderos,</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la</p>	<p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o</p>

<p>carriles-bici, etc.</p>	<p>práctica de la actividad física.</p> <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
----------------------------	---	--

Estándares de aprendizaje		1.4	6.1	6.2	7.1	7.2	7.3	8.1	8.2	10
Peso	Total puntos: 29	3	4	1	4	4	4	4	4	1
Instrumentos de evaluación		Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt	Rúbrica salida btt
%		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

UNIDAD DIDÁCTICA 9: SALIDA ECUESTRE		
CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>-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.</p> <p>-Uso responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.</p>	<p>10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	

<b>Estándares de aprendizaje</b>	10	
Peso	Total puntos:1	1
Instrumentos de evaluación	Rúbrica de salida complementaria	
%	100%	

## 5. 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 y alumnas 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.



## 6. 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.

### 6.1. 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.

### 6.2. 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 al alumnado 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 alumnas 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 al alumnado 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.

### **6.3. 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 evaluaremos la expresión oral y escrita al evaluar los estándares más conceptuales del currículo de la materia.

En determinados momentos del curso, los alumnos y alumnas deberán preparar algunas actividades o juegos para que los compañeros las practiquen y esta explicación deberá ser de forma oral. Algunos trabajos escritos deberán también exponerlos a los compañeros de manera 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.

### **6.4. 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 o, como se ha dicho en apartados anteriores, para evaluar los estándares más teóricos.. Será, sobre todo, en estos trabajos donde la utilización de las TIC como recurso para buscar información, tomará su importancia.

## 7. FOMENTO DE LA LECTURA

Al pedirles trabajos escritos sobre el mundo de la actividad física y el deporte, el alumnado deberá sumergirse en la temática relacionada con este entorno; y el éxito de sus elaboraciones escritas radicará en su capacidad lectora que mejorará con la adquisición de dicho hábito.

## 8. MATERIALES Y RECURSOS

### 8.1. Recursos materiales:

#### 8.1.1. Recursos habituales

pizarra digital,  
medios audiovisuales,  
material deportivo diverso  
"pabellón deportivo" (gimnasio),  
aulas,  
cuatro pistas polideportivas exteriores: 2 de balonmano-fútbol-sala y 2 de baloncesto,  
"zonas verdes" del centro,  
biblioteca del centro

#### 8.1.2. Recursos puntuales en el tiempo

playa,  
parques urbanos,  
parques naturales,  
sierras próximas al centro,  
entorno urbano,  
instalaciones de otros centros

#### 8.1.3. Libros de consulta

4º E.S.O.: EDUCACIÓN FÍSICA de Ediciones Kiné, 2006. Libro del alumno y cuaderno del alumno.

1º, 2º y 3º E.S.O.: EDUCACIÓN FÍSICA de Pila Teleña y editorial Bruño, 2009.

1º, 2º y 3º ESO.: Fichas prácticas de EDUCACIÓN FÍSICA de Pila Teleña y editorial Bruño, 2009.

1º Bilingüe, material elaborado por el profesor.

### 8.2. Recursos humanos:

Además de los 3 miembros del departamento de Educación Física, formado por Antonio Bermúdez del Valle, Ángel Cosano Trujillo y Beatriz García Martínez, 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.

## 9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### 9.1. Atención al alumnado repetidor

Al inicio del curso cada profesor se informará sobre aquellos alumnos y alumnas 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 y alumnas 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.

### 9.2. Atención a los alumnos y alumnas 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.

### 9.3. Alumnado exento 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.

## 10. INTERDISCIPLINARIDAD

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.

## 11. 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 practiquen dependerán de la propuesta por parte del área de deportes del Ayuntamiento, ya que éste organizará las fases finales intercentros. Los equipos campeones de las ligas internas serán los que vayan a la fase final de las ligas escolares. El alumnado de 2º bachillerato que cursan la asignatura de Actividad Física y Salud serán los encargados de organizar las ligas internas de los distintos deportes.

Con los alumnos y alumnas de 1º de E.S.O. se realizará junto a algunos colegios de la zona una Carrera Solidaria, como viene siendo habitual, por los alrededores del centro y los alumnos y alumnas de 2º o 1º bachillerato serán los encargados de colaborar con las actividades que se organicen ese día.

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 el alumnado 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 y alumnas algunas de las posibilidades de practicar actividad física en su municipio.

Además de esta actividad, desde el departamento se tiene la intención de realizar las siguientes actividades complementarias:

	1er TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1º Bachillerato			<p><b>17 abril.</b> Salida BTT a la desembocadura del Guadalhorce y playas de Málaga.</p> <p><b>24 abril o 15 mayo.</b> Jornada ecuestre, organizada por el Ciclo Formativo de Conducción de Actividades en el Medio Natural del I.E.S. Arroyo de la Miel.</p>
2º Bachillerato			

Las actividades dirigidas por el Ciclo Formativo de Actividades en el Medio Natural del I.E.S. Arroyo de la Miel tienen mucha demanda, y se realizarán si finalmente se la concede al Centro. La fecha es aproximada, puede variar en función de la meteorología u otro imprevisto.

2º de bachillerato hará alguna salida al entorno cercano en sus horas lectivas de clase para conocer y practicar actividad física en espacios cercanos al Centro.

## 12. TEMAS TRANSVERSALES

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

- **Educación ambiental y para la sostenibilidad.** Los alumnos y las alumnas 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 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 al alumnado 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 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.

## 13. EVALUACIÓN

### 13.1. Evaluación del alumnado

#### 13.1.1. Criterios de evaluación por cursos.

Siguiendo la Orden de 14 de julio de 2016, establecemos los criterios de evaluación por curso tal como ya mencionamos en el apartado 4; en él relacionamos los contenidos de cada curso con los criterios de evaluación a tener en cuenta en cada unidad didáctica, así como las competencias claves con las que se relaciona y los estándares de evaluación recogidos en 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. A su vez el departamento ha dado un peso a cada estándar, de manera que determine qué unidad didáctica y por consiguiente qué bloque de contenidos tiene más peso en la materia y en cada curso.

#### 13.1.2. Criterios de calificación

Para superar la materia, el alumno tendrá que llegar al 5 sobre 10 en cada uno de los 5 bloques de contenido que tiene la Educación Física; una vez conseguido esto, el valor de cada bloque es el siguiente:

Salud y calidad de vida: 20%

Condición física y motriz: 22%

Juegos y deportes: 26%

Expresión corporal: 17%

Actividades en el medio natural: 15%

#### 13.1.3. Evaluación extraordinaria

Aquellos alumnos y alumnas que no hayan superado algún bloque de contenidos, deberán realizar la prueba acordada por el departamento para el bloque en cuestión.

### 13.2. Instrumentos de evaluación.

En el apartado 4 se ha realizado un cuadro por unidad didáctica y curso en el que se refleja los instrumentos que se usarán para evaluar cada estándar. Los estándares más conceptuales se evaluarán mediante trabajos teóricos o pruebas escritas (según las características del grupo) y exposiciones orales. Los estándares más procedimentales se evaluarán mediante exámenes prácticos, registrando sus resultados en



rúbricas creadas por el departamento y los más actitudinales también se reflejarán en las rúbricas antes mencionadas pero a través de una observación diaria.

### 13.3 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 y alumnas 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.
- Adecuación de las rúbricas creadas para la evaluación de los distintos estándares.

De forma más concreta, tras cada unidad didáctica, se irán valorando, a través de un rúbrica general para todas las unidades didácticas, aquellas actividades que no han sido útiles o no han funcionado para la consecución de los objetivos propuestos donde quedará reflejado el motivo de ese hecho, con el fin de ir mejorando las sesiones, las unidades didácticas y la programación.

## 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 y alumnas 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.

Creyendo 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 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.

## **14.5 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.

### **14.6 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 difíciles, 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.

## 14.7 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 y alumnas 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

Cada uno de los criterios de evaluación anteriormente mencionados tienen un mismo peso, por lo que se les hará una media aritmética a los resultados obtenidos en cada uno de los criterios.

## 14.9 Actividades a realizar fuera del centros

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.

## 15. BIBLIOGRAFÍA

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)

Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía (LEA)

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad Educativa (LOMCE)

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

## 16. 2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

### 16.1 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 el alumnado que decide escoger esta optativa siga 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.

## 16.2 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.

## 16.3 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.

## 16.4 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.

## **16.5 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.

### **16.6 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.

## 16.7 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 y alumnas 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.

## 16.8 Criterios de calificación

Cada uno de los criterios de evaluación anteriormente mencionados tienen un mismo peso, por lo que se les hará una media aritmética a los resultados obtenidos en cada uno de los criterios.

## 16.9 Actividades a realizar fuera del centros

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.