

 IES SAN MARCOS	ASIGNATURA		Educación Física	
	ETAPA	2º BACHILLERATO (OPTATIVA)	AÑO ESCOLAR	2018-2019
	DEPARTAMENTO	EFI		

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. RELACIÓN ENTRE TODOS LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULO.**
- 3. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS.**
 - 3.1. CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**
- 4. ASPECTOS IMPRESCINDIBLES DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**
- 5. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.**
- 6. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.**
- 7. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**
- 8. ESTRATEGIAS DE TRABAJO PASRA EL TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES**
- 9. CONCRECIÓN DE LOS PLANES Y PROGRAMAS A DESARROLLAR EN EL CENTRO.**
- 10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.**
- 11. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.**
- 12. EVALUACIÓN:**
 - 12.1. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**
 - 12.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN ORDINARIA.**
 - 12.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.**
- 13. ACTIVIDADES DE REFUERZO Y/O AMPLIACIÓN.**
- 14. PLANES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON ÁREAS, MATERIAS, MÓDULOS O ÁMBITOS NO SUPERADOS.**
- 15. AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

Profesor de la materia	Eduardo Santana Ríos
-------------------------------	-----------------------------

OPTATIVA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

2º BACHILLERATO CURSO 18-19

1. INTRODUCCIÓN.

Nuestro organismo está dispuesto para la realización de actividades muy diversas desde el cuidado diario hasta las múltiples ocupaciones laborales, y continuamente está produciendo energía para que las células funcionen y para que el trabajo muscular necesario para esas actividades sea efectivo. Desde la ingestión de los substratos energéticos con la alimentación se generan procesos metabólicos imprescindibles para la producción de energía. Pero, a través de las actividades físicas, se estimula el mantenimiento y la mejora del organismo, de forma que, cuantas más de éstas se realicen dentro de unos límites, mayor será la capacidad de funcionamiento durante el crecimiento y declive del proceso vital.

Las prácticas físicas se han relacionado con la salud en virtud de sus efectos positivos. Cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que produzca un gasto de energía se puede considerar actividad física; por tanto, salvo reposar y dormir, estará presente durante todo el día. Sin embargo, podemos diferenciar dos grandes tipos de actividades: las precisas para el mantenimiento de la vida (alimentarse, higiene, desplazamientos al trabajo, la compra ...), y las que realmente acaban diferenciando a las personas por su mayor grado de actividad física al provocarles un gasto de energía añadido y, por tanto, mayores necesidades energéticas: la ocupación laboral y las desarrolladas en el tiempo libre.

Dedicaremos esta materia a aquellas reseñadas en último lugar, la práctica física en el tiempo libre planificada y estructurada cuyo fin es la mejora o el mantenimiento de la forma física. A través de ésta, también denominada condición física, los atributos personales que se tienen o adquieren se relacionan con la capacidad de hacer frente a las actividades cotidianas y ésta se define por el funcionamiento de los diversos sistemas y aparatos orgánicos. En este sentido, es indicador del estado de salud, pues la tasa de morbilidad es inferior en personas con un gasto energético superior a la media, y presenta menor incidencia de estados patológicos. No obstante, la actividad física también puede

generar riesgos en sus prácticas si no es adecuada a las personas que la realizan, esto es, si no se utiliza la combinación de los elementos y principios propios del acondicionamiento físico.

La concepción del ejercicio físico, considerado como medio de conservación de la salud, aparece ya con Pitágoras. Para él, la armonía de las partes que componen el cuerpo humano proporciona vida y salud. La enfermedad sería señal de armonía rota, y sólo el retorno a la armonía trae la curación. El ejercicio físico es en sí mismo armonía: modela armoniosamente los rasgos del cuerpo dándole gracia y agilidad en sus movimientos, fortifica los músculos, etc.

Con la sociedad industrial se ha disminuido considerablemente la actividad física como medio de producción y de trabajo. Esa reducción de esfuerzos físicos acarrea una disminución de la condición física. En el actual modo de vida, con el sedentarismo, se presenta un panorama preocupante para la salud (individual y colectiva), el organismo está en precario: el cuerpo reduce globalmente su capacidad, ciertos tejidos como los musculares, los cartílagos articulares e incluso los huesos empiezan a atrofiarse, disminuye la capacidad respiratoria y de bombeo del corazón, que privado de la necesaria actividad muscular, pierde la capacidad para soportar, no sólo prolongadas cargas, sino incluso esfuerzos que pudiéramos considerar habituales. Por todo ello, nuestro organismo precisa de las actividades físicas como medidas profilácticas de interés social. Todo esto resulta evidente y de particular importancia.

Por otro lado, es una realidad que en diferentes ámbitos laborales se es cada vez más exigente a la hora de desarrollar determinadas ocupaciones laborales (léase bomberos, policía, correos, etc.), demandando, además de una adecuada preparación en conocimientos, una excelente aptitud física, sin la cual sería imposible continuar adelante en el proceso de acceso (oposición) a estas profesiones, por considerarse, en la mayoría de las ocasiones, una prueba excluyente. También, el ingreso a algunas carreras universitarias (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), está determinado por el hecho de poseer una buena condición física y demostrarla ante los demás, superando las distintas pruebas que se establecen en cada caso.

En consecuencia, no se debe olvidar el cuidado del cuerpo, dedicándole el tiempo

que sea necesario para que permanezca o se mantenga en las mejores condiciones físicas, y durante el mayor tiempo posible, sin olvidar, además, que ello está directamente relacionado con la mejora de la calidad de vida. Pero también está la necesidad de ocupar espacios profesionales dedicados a la actividad física.

La materia optativa que se presenta tiene en cuenta -según el nuevo sistema educativo- que «El Bachillerato proporcionará a los alumnos una madurez intelectual y humana, así como los conocimientos y habilidades que le permitan desempeñar sus funciones sociales con responsabilidad y competencia. Asimismo, les capacitará para acceder a la formación profesional de grado superior y a los estudios universitarios». También señala que «las materias comunes del Bachillerato contribuirán a la formación general del alumnado», mientras «las materias propias de cada modalidad de Bachillerato y las materias optativas le proporcionarán una formación más especializada, preparándole y orientándole hacia estudios posteriores o hacia la actividad profesional».

Las tres grandes finalidades educativas del Bachillerato se verían abordadas con un mayor rigor y profundidad al procurar una formación general de objetivos educativos propios de la etapa postobligatoria, máxime si consideramos que la Educación Física, como materia común hasta ahora presente en todas las etapas, desaparece en el segundo curso, lo que propiciaría una extensión y profundización con respecto a la Secundaria Obligatoria y 1º de Bachillerato; una finalidad propedéutica o preparatoria, con una educación más especializada y que pone los fundamentos de estudios posteriores; y la propiamente orientadora, configurando un itinerario educativo personal del alumnado que se prolongará en estudios formativos posteriores.

Esta materia optativa le facilitará una formación correcta al alumnado para una adecuada utilización y ocupación voluntaria del tiempo libre como elemento de restablecimiento del equilibrio, descanso y diversión; así como por su carácter formativo, de participación social y de recuperación. Con su carácter propedéutico ampliará los contenidos desde la Educación Física en la E.S.O. y el Bachillerato y sus posibilidades de orientación, formación y preparación como «transición a la vida activa y contribuyendo al desarrollo de las capacidades generales explicitadas en los objetivos generales del Bachillerato». Trata, por tanto, de dar respuesta a los diferentes intereses, motivaciones y necesidades del alumnado, y asimismo, se justifica por la necesidad de contribuir a la formación profesional en relación con el ciclo formativo Técnico Superior en Animación de

Actividades Físicas y Deportivas.

Por otro lado, a través de esta materia, se pretende también que el alumnado de Bachillerato que la curse, adquiera una serie de conocimientos prácticos y útiles en un ámbito de tanta importancia para la vida personal, familiar y social como es el de la actividad física y la salud, o si se quiere, de la condición física y salud, no sólo desde el punto de vista de los beneficios de la actividad física sobre el organismo, sino también desde la perspectiva de ser consumidores y usuarios de los servicios vinculados a la actividad humana de movimiento, de la elaboración de programas de acondicionamiento físico, de cómo mejorar determinadas capacidades físicas, de los ejercicios que se deben hacer y los que no se deben hacer por estar contraindicados, de aprender a programar el tiempo libre de la manera más sana posible, y en definitiva, de cómo lograr la mejor forma física que le ayude a superar determinadas pruebas de aptitud física.

Las finalidades generales de esta materia optativa denominada Acondicionamiento Físico son las siguientes:

- Dar respuesta a los intereses, motivaciones y necesidades del alumnado que se sienta atraído por el mundo de la condición física como manera de llevar un estilo de vida saludable.
- Contribuir al desarrollo de las capacidades generales del Bachillerato a las que se refiere el artículo 4 del ya citado Decreto 101/1995, de 26 de abril (B.O.C. nº 25, de mayo de 1995), por el que se establece el currículo de dicha etapa para esta Comunidad Autónoma.
- Ayudar a que el alumnado, como consumidor y usuario de los servicios generados y ofrecidos en el ámbito de la estética e imagen corporal, «gimnasios de musculación», «salas de aeróbic», «máquinas de gimnasia pasiva», adquiera una adecuada visión crítica de los mismos.
- Facilitar la transición a la vida activa en el campo profesional, enseñándole a preparar su organismo para la realización con eficiencia de las distintas pruebas físicas que se le propongan, y que en la mayoría de las veces es condición indispensable superar para

seguir adelante.

- Ampliar las posibilidades de orientación académica y profesional del alumnado en relación con los distintos Ciclos Formativos, así como con la opción de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Orientar profesional, laboral y académicamente al alumnado en relación con el sector de «Gimnasios», «Condición Física y Salud», «Academias de Educación Física», etc., proporcionándole una información suficiente que le permita adoptar una actitud crítica ante ellas.

2 OBJETIVOS.

Con esta materia se pretende desarrollar en el alumnado las siguientes capacidades:

1. Adquirir conocimientos sobre su propio cuerpo, valorando el estado de las capacidades físicas, para aplicar el adecuado método y medios de entrenamiento que conduzcan a una mejora de su condición física, y por ende de la calidad de vida.

2. Comprender e interpretar los aspectos más importantes de la teoría del entrenamiento deportivo, así como del concepto de cada capacidad física, ya sean básicas o específicas, como punto de partida para la elaboración de un buen plan de acondicionamiento físico.

3. Elaborar y ejecutar los programas de entrenamiento que se diseñen, realizando periódicamente los controles pertinentes, utilizando para ello como instrumentos de medida, los test, que proporcionarán información de cómo se está trabajando, por si conviene su modificación.

4. Comprender, describir y seguir las instrucciones que cada una de las pruebas-test contiene en su protocolo, con el fin de unificar criterios de actuación, tan importantes a la hora de obtener datos que sean significativos.

5. Conocer el origen y naturaleza de las diferentes lesiones deportivas, ya sean de carácter óseo, articulares, tendinosas, ligamentosas o musculares, así como los medios

de prevención de las mismas, tratando de evitar los ejercicios contraindicados y dominando, en su caso, las bases fundamentales de las técnicas de rehabilitación de estas lesiones.

6. Aumentar la confianza en sus posibilidades de ejecución y en sus propias capacidades físicas, comprobando que con un entrenamiento adecuado se alcanza el estado óptimo de la forma física de cada sujeto.

7. Desarrollar una actitud crítica ante las diversas ofertas existentes en el mercado en torno al acondicionamiento físico con relación a la salud y calidad de vida.

8. Diferenciar las actividades físicas que se realizan en función de su orientación al alto rendimiento o de una mejor y mayor calidad de vida y salud.

4. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR TRIMESTRE.

Las sesiones se desarrollarán dentro del centro pero teniendo en cuenta la falta de instalaciones deportivas adecuadas para desarrollar dichas sesiones prácticas de la materia optativa intentaremos realizarlas en otras instalaciones fuera del mismo (Piscina Municipal de Icod de los Vinos, Campo de Fútbol, etc.) durante todo el curso escolar.

DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR TRIMESTRE. OPTATIVA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
TRIMESTRE	UNIDAD DIDÁCTICA	CRITERIO
1º T.	PRESENTACIÓN DE LA MATERIA: objetivos, contenidos, criterios de evaluación.	

1º T	<p>DISEÑAMOS Y EXPONEMOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA (CIRCUITOS).</p> <p>ADEMÁS DE EVALUAR UN BUEN DESARROLLO DE UN CIRCUITO</p> <p>-RECORDATORIO DE LOS MÚSCULOS MIENTRAS TRABAJAMOS LOS EJERCICIOS EN CADA ESTACIÓN.</p> <p>DESARROLLO DE UN FARTLEK Y CONTROL Y OBSERVACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA TANTO EN REPOSO COMO LA MÁXIMA.</p>	C1 y C3
1º T	<p>La Adaptación del Organismo al Esfuerzo. SGA. Contenidos teóricos VALORAMOS Y ENTENDEMOS LOS PRINCIPIOS Y LEYES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. CONTENIDOS TEÓRICOS Y VIDEOS (PELICULAS).</p>	C1
1º T	<p>EVALUAMOS Y MEJORAMOS LA CONDICIÓN FÍSICA MEDIANTE TEST DE RESISTENCIA –TEST DE COURSE NAVETTE- CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA TEST DE VELOCIDAD Y COMO EVALUARLA.</p>	C1, C2 y C8
1º T	<p>NATACIÓN (HÁBITO DE VIDA SALUDABLE) ESTILOS CROL Y ESPALDA ELABORAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO EN NATACIÓN- NIVEL PRINCIPIANTE- COMO BASE FUNDAMENTAL DE VIDA SALUDABLE.</p>	C1 y C4
1º T	<p>BALONCESTO COMO DEPORTE DE COOPERACIÓN-OPOSICIÓN. DESARROLLAR CALENTAMIENTO ESPECÍFICO Y SISTEMA TÉCNICO Y TÁCTICO EN EL JUEGO.</p>	C5 y C10
2º T	<p>Test de FUERZA. TRABAJO DE FUERZA - COMBA</p>	C3
2º T	<p>ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVENTOS DEPORTIVOS</p>	C9
2º T	<p>ACROSPORT- EXPRESIÓN CORPORAL</p>	C2 y C10
2º T	<p>LA FLEXIBILIDAD</p>	C3
2º T	<p>ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS</p>	C2
2º T	<p>NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	C6

3º T	PRACTICO MI PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	C1
3º T	PRIMEROS AUXILIOS	C7
3º T	DEPORTE COLECTIVO (a elegir por el alumnado) o PREPARACIÓN DE PRUEBAS de acceso para estudios superiores u oposiciones a cuerpos de seguridad.	C8
3º T	Baterías de test de condición física como prueba final	C8
3º T	OFERTA Y DEMANDA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (posibles estudios y salidas)	C10

Instrumentos de Evaluación y su ponderación en 2º bachillerato, optativa ACM.

1. Registro diario de datos sobre asistencia, puntualidad, calzado, vestuario, higiene, ... 30%*
2. Pruebas teóricas oral/escrita, fichas, trabajos o planes de entrenamiento, diseño de sesiones. 30%*
3. Participación activa en las clases y salidas, actitud positiva y test prácticos. 40%*

*** El aprobado en la evaluación está supeditado a la valoración positiva de al menos la mitad (50%) en cada uno de los tres grupos de instrumentos utilizados.**

5. METODOLOGÍA.

Partiendo de las consideraciones expuestas en la introducción, podemos presentar el Acondicionamiento Físico como una concepción de vida que no sólo mejora el rendimiento físico y motriz, sino que se convierte en un hábito saludable que cambia nuestra actitud y aptitud ante la vida.

Por tanto, para construir la estructura y secuencia de los contenidos específicos en

las distintas unidades didácticas pertenecientes a los bloques de contenidos: «Acondicionamiento físico», «Ofertas y demandas del acondicionamiento físico», «Test físicos-motores», «Lesiones deportivas, ejercicios contraindicados y rehabilitación», es conveniente identificar y enunciar primero un gran centro organizador de contenidos que se denominará actividad física y salud, que sirva de eje integrador del proceso de enseñanza-aprendizaje y que a su vez oriente los procedimientos e incida en las actitudes.

El movimiento social que está experimentando la condición física relacionada con la salud se está convirtiendo en un fenómeno internacional, pluridimensional, con múltiples facetas, ambiguo y cambiante, lo que implica la existencia de diferentes maneras de entenderlo. Se puede analizar desde una panorámica general ejemplificando tres grandes modelos (médico, psico-educativo y socio-crítico), que representan diferentes visiones sobre el acondicionamiento físico y la salud. Ninguna de estas visiones es por sí misma completa sobre los temas referentes a la salud, puesto que cada uno presenta sus puntos débiles y fuertes y aportan soluciones diferentes. No obstante, en las orientaciones metodológicas, todos tendrán un grado de participación más o menos relevante -siempre atendiendo a la consecución de un paradigma integrador- según las características y fundamentos de los modelos que se exponen a continuación y los contenidos que se estén trabajando.

El modelo médico se fundamenta científicamente en las ciencias biomecánicas (anatomía, fisiología y biomecánica del movimiento humano) y caracteriza al acondicionamiento físico y la salud por el funcionamiento del cuerpo y efectos del ejercicio sobre el mismo (el cuerpo como biomáquina). Su orientación pedagógica es utilitaria, y los propósitos de la enseñanza van dirigidos hacia hábitos y mecánica de movimiento. Se asume que la información puede provocar un cambio de conducta. La visión de la salud se limita a su concepto tradicional: salud como ausencia de enfermedad.

El modelo psico-educativo se fundamenta en las ciencias psicológicas (psicología cognitiva, y del deporte) y entiende el acondicionamiento físico y la salud como un estilo personal de vida (bienestar psicofísico). Su orientación pedagógica es liberal y los propósitos de la enseñanza van dirigidos a la toma de decisiones conscientes, poniendo el énfasis en la motivación y el desarrollo de los autoconceptos (autoestima, autoresponsabilidad, autocontrol, autorealización o actualización) para el cambio de

conducta. La visión de la salud se amplía a una responsabilidad individual en la elección y el cambio individual de estilo de vida.

El modelo socio-crítico se fundamenta científicamente en las Ciencias Sociales (Sociología Crítica y de la Educación Física, Psicología Social). Caracteriza al eje integrador desde la crítica social e ideológica. Su orientación pedagógica es crítica y los propósitos de enseñanza van dirigidos a la concienciación como punto de partida para la transformación y el cambio social, en un proceso de capacitación personal y grupal dirigido a la emancipación. Presenta la salud como construcción individual y colectiva para crear ambientes saludables. Este modelo cobra una gran relevancia en el bloque segundo: «Ofertas y demandas del acondicionamiento físico».

No obstante, la teoría y la práctica, como aspectos de un mismo proceso de enseñanza aprendizaje deben constituir un continuo que facilite la realización de las actividades que lleve a cabo el alumnado y su reflexión sobre ellas. Cada unidad didáctica puede comenzar por uno u otro aspecto, según se estime más conveniente y el paso del uno al otro se dará en cualquier momento del proceso.

Se pretende un alumnado creativo, capaz, hábil, autónomo y comunicativo; para ello desarrollaremos las orientaciones metodológicas desde cuatro aspectos: estrategia de enseñanza-aprendizaje, las técnicas de enseñanza, el tratamiento de los contenidos y la organización del grupo, del espacio y de los recursos materiales. La convergencia de cada una de éstas definirá las características del modelo didáctico empleado en cada situación.

Las estrategias de enseñanza-aprendizaje son la forma reguladora de los diversos niveles de aplicación de la enseñanza, y a la par orientadoras del proceso puesto que conducen todo planteamiento didáctico con arreglo a un paradigma funcional y emancipador. Distinguimos tres, las cuales contienen a su vez distintos procedimientos de enseñanza.

La estrategia será instructiva cuando la mayor parte de las decisiones las toma el profesorado, dado el carácter novedoso o arriesgado de la enseñanza y la incapacidad del dominio motor del alumnado ante determinados contenidos. Adquiere sentido con la

motivación al alumnado, si se permite la consecución de determinados logros iniciales, y reforzando sus actitudes positivas de aprendizaje.

La estrategia será participativa cuando el alumnado accede a la toma de decisiones desde las tareas hacia el desarrollo de los contenidos y los objetivos perseguidos. Se trata de buscar un espacio hacia la opcionalidad, adecuándose a los intereses del alumnado, dependiendo de las posibilidades del centro, los recursos disponibles y de la formación del profesorado.

La estrategia será emancipativa cuando prácticamente todas las decisiones corresponden al alumnado, dado el conocimiento y la familiarización de éste con los objetivos y los contenidos desarrollados. La emancipación es alcanzable, como un largo proceso, desde el momento en que dicho alumnado es consciente de su aprendizaje, nunca antes.

Como se puede deducir fácilmente, las distintas estrategias de enseñanza coexisten en el tiempo, permitiendo tanto métodos directivos como no directivos. De lo que se trata es de ir variando el grado de empleo de cada una de ellas, según el momento del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se encuentre y los criterios docentes.

Otro de los apartados de las orientaciones metodológicas lo constituye las diferentes técnicas de enseñanza que se pueden emplear. Con la técnica o la combinación de varias de ellas se define la forma en la que se transmiten la información inicial y el conocimiento de los resultados en la práctica docente, constituyendo el vehículo de ejecución del programa de lo que más tarde se transforma en actividades.

Dentro de la dispersión de términos que pretenden agrupar a las distintas técnicas, elegimos las que permiten conjugar los planteamientos de enseñanza, ya sean derivados del papel del profesorado, de la participación del alumnado, de la organización del grupo, del modelo de evaluación, etc., y que se denominan técnicas de enseñanza dirigida, técnica de participación docente y técnica de enseñanza investigativa, agrupándolas según los estilos de enseñanza que las caracterizan y las estrategias generales de enseñanza.

Estará justificada una mayor presencia de las técnicas de enseñanza dirigida en la estrategia instructiva, caracterizándose por una información general y por un conocimiento de los resultados masivos, aunque se tratará de individualizar en función de la cantidad y de la calidad de las ejecuciones del alumnado. En cuanto a la forma de llevar a cabo la actividad, el lugar de realización de la tarea, los ritmos y niveles de ejecución de la misma, se permitirá al alumnado la adecuación a sus posibilidades, así como la elección entre diferentes propuestas. Dentro de estas técnicas de enseñanza dirigida, podremos incluir los estilos: comando o mando directo, asignación de tareas, enseñanza por grupos y los programas individuales.

Las técnicas de participación en su proceso de enseñanza otorgan al alumnado una parte del papel del docente, ofreciéndole por tanto, una responsabilidad en su propia formación. Supone un mayor conocimiento de los contenidos que favorece la adecuación de las competencias personales al desarrollo de las actividades y que conlleva un grado de emancipación en el aprendizaje bastante significativo para el alumnado. En estas técnicas incluiríamos los estilos: enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza. Todos ellos encuentran una mayor justificación dentro de la estrategia participativa.

Las técnicas de enseñanza investigativas se justifican en las estrategias emancipativas, incluyendo los estilos: resolución de problemas y descubrimiento guiado, e incluso otras más vanguardistas que asocian la metodología con la evaluación, como podría ser la investigación-acción.

Es evidente que los modelos de organización del alumnado, de los espacios y los materiales traen consecuencias didácticas significativas, pues se tratan conjuntamente. Podemos distinguir tres modelos fundamentales de prácticas: en gran grupo, con actividades para todos, en grupos reducidos, y con diferentes actividades y prácticas individualizadas.

En el tratamiento de los contenidos, se distinguirán, según los criterios del docente, la globalización, la especificidad y la interdisciplinariedad. La globalización la relacionaríamos con tareas que recorren diferentes contenidos de un mismo o diferentes bloques; la especificidad con tareas analíticas sobre un contenido. En cuanto a la

interdisciplinariedad, se entenderá desde la relación existente entre contenidos de distintos campos y disciplinas.

De todo lo anteriormente expuesto, se puede deducir que haremos un tratamiento de los contenidos con especificidad cuando las tareas se centran, ante todo, en el mecanismo de ejecución y son de una elevada complejidad, mientras que para aquellas tareas que se centren en el mecanismo de decisión, se empleará un tratamiento de globalización próximo a la situación real del problema. Se utilizará la interdisciplinariedad en aquellas tareas en que exista una transferencia positiva de unos contenidos a otros. Sería interesante asimismo, agrupar cada uno de los tratamientos de los contenidos con las distintas estrategias de enseñanza-aprendizaje.

El tratamiento de los contenidos tendrá un enfoque de autosuficiencia del alumnado. En un principio, se le dotará a éste de las bases generales organizativas y prácticas de cada una de las actividades, para posteriormente ir dejando paso a un alumno autónomo y capaz de organizar su propia actividad en la que el profesorado efectuará un mero asesoramiento técnico.

Es necesario tener en cuenta que en determinados contenidos de esta materia predominan los aspectos técnicos, ya que en las acciones motrices propias del acondicionamiento físico impera el mecanismo de ejecución (en su factor cuantitativo) sobre el perceptivo y toma de decisiones. Estos condicionantes implican que las técnicas de enseñanzas dirigidas cobren gran relevancia. Los contenidos, por idénticos motivos, deben tratarse con especificidad. No obstante, al pretender un alumnado con conocimientos y actitudes que le permitan planificar y llevar a cabo su actividad física, se hace necesario un tratamiento de los contenidos bajo una perspectiva conceptual y actitudinal amplia.

Como ejemplo de estas orientaciones se presenta para el contenido dopaje del bloque 2, una estrategia instructiva en la transmisión de conceptos, utilizando técnicas de información masivas. El desarrollo de los procedimientos acarrea, por su parte, la utilización de técnicas investigativas en la realización de un dossier por el alumnado, con una recesión final en la que se destaque la valoración crítica sobre la utilización de estas sustancias. Pero también se puede iniciar con este proyecto y ser los alumnos y las

alumnas quienes expongan al resto del grupo las conclusiones del trabajo de investigación.

Sin embargo, el carácter cuantitativo propio de los test físico-motores, no permite un desarrollo del bloque alejado de estrategias instructivas en su proceso de enseñanza, pero sí se aconsejan estrategias participativas y emancipativas para la elaboración de un proyecto individualizado. Este presenta por sí mismo un planteamiento globalizador de los cuatro bloques de contenidos, que consistirá en la planificación y puesta en práctica de un Plan de Acondicionamiento Físico individualizado.

Para relacionar la materia con las diferentes ofertas y demandas del acondicionamiento físico a las que se alude en la introducción, sería conveniente que en el trabajo práctico globalizador de fin de curso, se incluyan valoraciones de las visitas y charlas relacionadas con Gimnasios, Centros de Medicina Deportiva de Alto Rendimiento, Escuelas Militares y Cuerpos de Seguridad, Servicios Municipales (Policía, Bomberos, etc.), Centros en los que se impartan los Ciclos de la Familia de Actividad Física, Escuela de Magisterio de Educación Física, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1.- Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.

El criterio trata de evaluar si el alumnado es capaz de diseñar su plan de entrenamiento justificándolo suficientemente e identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas condicionales y coordinativas para la

mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al rendimiento físico.

2. Ejecutar la planificación del entrenamiento diseñada para el incremento y desarrollo de la condición física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado, tras diseñarlo y elaborarlo, es capaz de saber hacer y llevar a la práctica su planificación, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y ejercicios puedan ser actividades recreativas, deportivas o con soporte musical, siempre que estén debidamente justificadas y controladas. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el plan de entrenamiento de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.

3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los test y pruebas de campo.

Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de conocer previamente a la puesta en práctica el nivel de condición física inicial, utilizando de forma correcta los protocolos necesarios de los tests y de las pruebas de campo elegidos. Además, se verificaría si identifica el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del plan para comprobar, finalmente, si ha logrado el objetivo fijado al principio.

4. Valorar la utilidad de los planes de entrenamiento y su puesta en práctica como forma esencial para incrementar y optimizar el estado general de su condición física, así como su ocio y socialización.

La aplicación de este criterio permite evaluar si el alumnado reconoce la importancia de disponer de un plan de entrenamiento propio que cumpla con los requisitos de la teoría del entrenamiento y de los hábitos saludables y lo pueda emplear como herramienta útil para llevar a cabo el logro de la condición física óptima y saludable. De la misma manera, se trata de comprobar si también se interesa por su puesta en práctica como un modo de desarrollar hábitos positivos que ayudan a ocupar su ocio, a mejorar su integración y a lograr su socialización.

5. Valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado adquiere conciencia sobre su propio cuerpo y sus facultades físico-motrices analizando sus potencialidades y limitaciones, asumiéndolas, y valorando sus posibilidades para desarrollar todo su plan de

entrenamiento y que después le sirva para aumentar no sólo su condición física, sino también su autoestima como parte de su desarrollo personal.

6. Reconocer, aplicar y valorar las pautas básicas de higiene y vida saludable, valorándolas, para poder establecer planes de entrenamiento que respeten la salud.

Este criterio busca verificar si los alumnos y alumnas identifican y llevan a la práctica los conocimientos mínimos necesarios en relación con todos aquellos hábitos saludables, en especial la nutrición, la higiene y el entrenamiento invisible, teniendo que estar expresados tanto en el diseño de la planificación como en su posterior puesta en acción. Asimismo, se pretende constatar que conocen y valoran que las prácticas higiénico-saludables conllevan un efecto positivo e inmediato que revierten en la mejora de la condición física y por tanto, en su calidad de vida.

7. Diferenciar y saber aplicar las normas básicas de actuación ante posibles lesiones y accidentes menores en la práctica de la actividad física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica deportiva, distinguiendo la sintomatología básica del protocolo de actuación inmediato, que permiten que el alcance de éstos sea el menor posible hasta la intervención médica especializada.

8. Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.

Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado identifica, tras un adecuado análisis, las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo, nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.

9. Integrar el entorno natural de Canarias en el plan de acondicionamiento físico, respetando el medioambiente y valerse de actividades vinculadas con los juegos y deportes tradicionales canarios.

Se pretende comprobar con este criterio que el alumnado integra su propio entorno en el diseño de la planificación, recurriendo a los recursos naturales disponibles y a la posibilidad de llevarlo a la práctica en dicho contexto. Además, se busca evaluar la actitud de respeto al medioambiente, entendiendo que se puede sacar provecho de la naturaleza sin deteriorarla. De igual forma se constatará la utilización de actividades que están inspiradas o basadas en los juegos y deportes tradicionales canarios como una referencia, ya que son una muestra de la idiosincrasia social y cultural de las Islas.

10. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil aplicable a los conocimientos tratados acerca del ámbito de la condición física, recopilando, seleccionando, interpretando y empleando esa información en informes, exponiéndolos en el lenguaje propio de la materia.

Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir, todos aquellos datos y contenidos vinculados con el entrenamiento y la condición física, mediante informes o presentaciones, expresándose con el vocabulario propio de la materia. De esta forma el alumnado irá reconociendo, asimilando y ampliando los conocimientos tratados en el aula, pudiendo contrastarlos e incluso intercambiarlos dentro del grupo-clase. A la vez, servirá para reforzar, desde la transversalidad, la habilidad del alumnado en el empleo del recurso informático, tal como viene demandando la sociedad contemporánea y se contempla en los objetivos del Bachillerato.

7. CRITERIOS E INSTRUMENTOS PARA LA CALIFICACIÓN EN EL ÁREA ACONDICIONAMIENTO FISICO.

Los instrumentos de evaluación junto con el porcentaje de calificación final que permitirán el correcto seguimiento del proceso de enseñanza/aprendizaje del alumnado en cada evaluación son los siguientes:

- Ámbito cognitivo: 30%.
- Ámbito procedimental: 40%.
- Ámbito actitudinal: 30%.

Se realizará la evaluación sumativa de los diferentes instrumentos de evaluación que el alumnado se haya presentado a todos los exámenes, haya participada activamente en las clases y presentada todos los trabajos correspondientes de la evaluación, consiguiendo la calificación positiva en cada uno de ellos.

En cuanto a los alumnos que presentan problemas para la realización de las actividades prácticas, los criterios de calificación serán similares a los empleados con el resto del alumnado, haciendo un tratamiento especial para los contenidos procedimentales que serán evaluados de forma específica para cada caso, mediante trabajos o una práctica adaptada e individualizada.

Consideramos tres casos:

-Alumnado exento más de 6 meses: Se realizará un trabajo por trimestre, acordado previamente por el departamento.

-Alumnado exento entre 4 y 12 sesiones: realizará un trabajo puntual referido a la unidad didáctica que se esté trabajando en ese momento.



- Alumnado exento entre 1 y cuatro sesiones: deberán realizar alguna tarea complementaria programada por el profesor como por ejemplo, lectura comprensiva sobre un artículo relacionado con la materia tras la cual se responderá a un cuestionario. Contabilizar el rendimiento de algún compañero, a través de los indicadores: volumen y/o intensidad de trabajo utilizando el cronómetro o la frecuencia cardiaca como instrumentos de medición.

En todos los casos, los alumnos exentos deberán traer ropa deportiva y ayudar en el cuidado y conservación del material didáctico, observación y toma de datos de la clase, así como ayudar en la organización de la misma, dirigiendo el calentamiento o tareas más o menos sencillas.

PÉRDIDA DE EVALUACIÓN CONTÍNUA:

Podrán recuperar la materia mediante una prueba teórico-práctica y pudiéndose mandar también la realización de algún trabajo a presentar sobre los contenidos impartidos en el curso. Se realizará al final de curso a propuesta del departamento.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE JUNIO:

En el examen se tendrán en cuenta los contenidos teóricos-prácticos que se impartieron en el curso académico, pudiéndose mandar también la realización de algún trabajo a presentar sobre los contenidos impartidos en el curso.

La convocatoria de examen en hora y fecha que sea indicado por la Jefatura de estudios.

Se les examinará de los contenidos trabajados en el curso que constará de:

-Prueba teórica.

-Prueba práctica.

-Trabajo a determinar

En la fecha y hora propuesta por el departamento a final del curso.

Si le queda pendiente para septiembre la fecha la propondrá Jefatura de Estudios.