

PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO



1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en primero de Bachillerato y de libre configuración autonómica de elaboración propia en 2º de bachillerato. Está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en el desarrollo de la competencia motriz en este sentido, que se orientará a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

En esta materia en Bachillerato, se continua con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de las profesiones y posibilidades de estudio relacionadas con la misma, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La Educación Física contribuye al desarrollo y práctica de los elementos transversales del currículo a través de diferentes enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia, respeto a las relaciones interpersonales, a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio cultural y paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las

actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC). La educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad. Esta materia también contribuye al desarrollo de la COMPETENCIA CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CeC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las competencias SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SleP), y APRENDER A APRENDER (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la COMPETENCIA DIGITAL (Cd) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

En esta parte de la programación dedicada a bachillerato vamos a desarrollar todos aquellos aspectos de estas enseñanzas que no se hayan desarrollado anteriormente y que sirvan para completar la programación de la ESO. Es decir, incluiremos aquí todos aquellos aspectos que no contradigan los aspectos específicos de bachillerato.

Situación Excepcional de COVID 19

Debido a la situación de pandemia y a las medidas higiénicas y de salud propuestas tanto por el gobierno como por la consejería de educación y salud, hemos tenido que modificar de forma sustancial ciertos contenidos, las estrategias metodológicas, la organización y sobre todo restringir el uso de material y la intensidad de ejercicio físico que realiza el alumnado.

2. OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación Física en Baachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades (Orden 15 enero de 2021):

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, adoptando 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.

3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. el género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, **no obstante debido a que la situación especial de COVID 19 parece ir mejorando respecto al curso pasado, volveremos a retomarlas debido a su importancia en la materia**, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

4. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º DE BACHILLERATO

4.1. Contenidos Oficiales Y Criterios de Evaluación (Orden 15 Enero de 2021)

Bloque 1. Salud y calidad de vida
--

Contenidos

Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. La relación entre la ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal, dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. 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. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física,

voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Criterios de Evaluación y Competencias Clave

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.
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, CD, SIEP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.

Bloque 2. Condición física y motriz

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. 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. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. el programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y

recuperación. evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Criterios de Evaluación y Competencias clave

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

Bloque 3. Juegos y Deportes

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

Criterios de Evaluación y Competencias clave

3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboraciónoposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

Bloque 4. Expresión Corporal

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Criterios de Evaluación y Competencias clave

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

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

Bloque 5. Actividades Físicas en el Medio natural

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

Criterios de Evaluación y Competencias clave

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP. 9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.

4.1.1. Relación de los Contenidos- Criterios de Evaluación- Competencias Clave- Estándares (ver Orden 15 Enero de 2021)

4.2 Evaluación y desglose de contenidos en unidades didácticas IES Sierra de Segura

EVALUACIÓN Y DESGLOSE DE CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS

IES SIERRA DE SEGURA

La forma de plantear la evaluación y calificación varía en función del bloque de contenidos y de la unidad didáctica presentada, ver desglose.



Bloques: 1 y 2 : Salud y Calidad de Vida y Condición Física y Motriz

Instrumentos de calificación:

- Controles
- Planillas de calificación con indicadores
- Rúbricas

Evaluación del Bloque de Contenidos

Calificación: Se optará por una o varias de las siguientes propuestas en función de las circunstancias organizativas.

- Control Teórico
- Ejercicios y tareas de clase
- Pruebas de condición física

UD 2. Entrenamiento de la condición física

- Métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
- Principios básicos del entrenamiento.
- Mecanismos fisiológicos de adaptación.
- Principios de adaptación
- Planificación y puesta en marcha de una sesión de entrenamiento orientado a una o varias cualidades físicas.
- Planificación y puesta en marcha de un plan de entrenamiento para la mejora de la condición física de forma autónoma o guiado por el profesor.

Criterios de Evaluación y Competencias Clave

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.**

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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. **CMCT, CAA, SIeP.**

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

9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y

<u>Calificación:</u> Tareas y ejercicios de clase propuestos por el profesor. Control teórico	eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CMCT, CAA, CSC, Slep. <u>Estándares de Aprendizaje</u> 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.
<u>UD.3.Higiene deportiva y Primeros Auxilios</u> • Prevención de lesiones en el ámbito físico-deportivo. • Primeros auxilios I y II. • Influencia de los hábitos sociales positivos y negativos en la condición física y la salud. <u>Calificación:</u> Control teórico	4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 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. 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.
<u>UD.4.Trabajo de Investigación : Salud, Higiene y Actividad física</u> Elegir y/o tema de investigación: (propuestas) • Alimentación saludable y problemas de alimentación • Hábitos de vida saludable. • Doping y otras drogas en el ámbito deportivo. • Lesiones deportivas y patologías relacionadas con el deporte. • Utilización política del deporte y actividad física. <u>Calificación:</u> -Trabajo de investigación, presentación a los compañeros y entrega de la presentación en formato digital.	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 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. 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. 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

<u>Bloque 3: Juegos y Deportes</u> <u>Instrumentos de calificación:</u> - Controles - Planillas de calificación con indicadores - Rúbricas - Trabajos	<u>Evaluación del Bloque de Contenidos</u> <u>Calificación:</u> Se optará por una o varias de las siguientes propuestas en función de las circunstancias organizativas. - Trabajo de búsqueda de información, presentación a los compañeros y entrega de la presentación en formato digital. - Control Teórico - Ejercicios y tareas de clase
<u>UD 5.Deportes</u> • Perfeccionamiento de los medios técnico-tácticos y de los principios fundamentales de ataque y defensa de uno o dos deportes a elegir entre los propuestos: hockey, fútbol , pádel, bádminton o tenis de mesa. • Investigación y profundización trabajo en grupo de un deporte a elegir: exposición teórica y exposición práctica.	<u>Criterios de Evaluación y Competencias Clave</u> 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. 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. 9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
<u>UD.6.Juegos y deportes tradicionales</u> • Juegos y deportes tradicionales y populares propios de Andalucía y actividad física propia del entorno. Malabares y Comba	<u>Estándares de Aprendizaje</u> 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
<u>UD.7.Análisis e investigación</u> Elegir tema para realizar una investigación y exposición. • Valor y aspectos socioculturales que afectan al juego y al deporte. • Salidas profesionales relacionadas con la actividad física. • Utilización política del deporte y actividad física. • Educación física y género.	1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 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. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

	3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
<u>Bloque 4. Expresión Corporal</u> <u>Instrumentos de evaluación:</u> - Rúbricas - Planillas de observación	<u>Evaluación del Bloque de Contenidos</u> <u>Calificación:</u> - Representaciones individuales (podrán ser grabadas) - Representaciones grupales (podrán ser grabadas)
<u>UD.8. Bailes Variados y Montaje Musical</u> Aprendizaje o perfeccionamiento de diferentes tipos de bailes de forma individual. Creación y realización de un montaje musical de uno o dos bailes grupales sin contacto físico entre los componentes del grupo. <u>Criterios de calificación a tener en cuenta:</u> - Composición de grupo - Sincronización de los componentes en el desarrollo del baile. - Duración del baile. - Dificultad individual del baile - Dificultad del montaje - Valoración de los compañeros/as - Otros	<u>Criterios de Evaluación y Competencias Clave</u> 1.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC. <u>Estándares de Aprendizaje</u> 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Bloque 5. Actividad en el Medio Natural	<u>Evaluación del Bloque de Contenidos</u>
<u>Actividad en el medio natural</u> • Preparación y puesta en marcha de una actividad en el medio natural introduciendo todos o algunos de los siguientes contenidos: • Posibilidad de introducir y practicar los deportes de invierno (patinaje hielo, trineos, esquí....) • Principios básicos de la cabuyería y batería de nudos. • Normas específicas de seguridad, protección y respeto del medio natural. • Valoración de la incidencia que la práctica deportiva sistemática tiene sobre la salud. • El entorno natural de Beas de Segura y Jaén, Andalucía y el resto de España como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas: piragüismo, escalada, tiro con arco, natación.... • La actividad física no competitiva y el trabajo en equipo. • Respeto con al medio ambiente. • Actividades que contribuyan a la conservación y mejora del entorno	<u>Criterios de Evaluación y Competencias Clave</u> 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. CMCT, CSC, SIeP. <u>Estándares de Aprendizaje</u> 7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

4.3 Relación de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

1º Bachillerato IES Sierra de Segura

1º Bachillerato IES Sierra de Segura

Relación de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje



<u>Criterios de evaluación</u>	<u>Estándares de Aprendizaje Evaluables</u>	<u>Contenidos</u>
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. CC: CMCT, CAA, CSC, SIeP.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	Bloque 3. Juegos y deportes.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CC: CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	Bloque 4. Expresión Corporal.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al	

oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CC: CMCT, CAA, CSC, SIeP.	adversario, en las actividades de oposición. 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. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Bloque 3. Juegos y deportes.
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. CC: CMCT, CAA, SIeP.	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. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 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.	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Bloque 2. Condición física y motriz.
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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CC: CMCT, CAA, SIeP.	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,	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Bloque 2. Condición física y motriz.

	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.	
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. CC: CMCT, CSC, SIeP.	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. 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.	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Bloque 2. Condición física y motriz.
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. CC: CMCT, CSC, SIeP.	7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	Bloque 5. Actividades Físicas en el Medio natural.
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. CC: CSC, SIeP.	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.	

9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CC: CMCT, CAA, CSC, SIeP.	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Bloque 2. Condición física y motriz.
--	--	---

4.4. Criterios de evaluación y calificación

4.4. 1 . Criterios de evaluación y calificación (Orden 15 enero 2021)

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

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

3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. **CMCT, CAA, CSC, SIeP.**

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

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. **CMCT, CAA, SIeP.**

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

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas,

actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. **CMCT, CAA, CSC.**

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. **CSC, Slep.**

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. **CCL, Cd, CAA.**

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

4.4.2. Criterios de evaluación y calificación e instrumentos utilizados a nivel general en la materia de IES Sierra de Segura



Para facilitar la relación y comprensión de los criterios de evaluación y calificación, los estándares y los instrumentos de evaluación, así como a respetar el proceso de evaluación continua vamos a exponerlo de la siguiente forma: Cada parte valdrá el 20 %, o sea, se realizará la media aritmética entre todas las actividades planteada en las que se incluirá la actitud o bien desglosada o bien en la puntuación de la actividad concreta. Estos criterios ya han sido expuestos en el desarrollo de cada una de las unidades didácticas y bloques de contenidos en el punto 3.

➤ Indicadores de Evaluación relacionados con la actitud

- Realizar el calentamiento de forma autónoma con decisión y sin demora.
- Realizar los ejercicios de vuelta a la calma de forma autónoma con decisión y sin demora.
- Recoger el material tanto de forma voluntaria y como cuando lo solicite la profesora.
- Tener un comportamiento adecuado en clase (no cometer faltas disciplinarias).
- Llevar a cabo el protocolo COvid de forma adecuada.
- ampliación o desarrollo.
- Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

- Realizar con presteza los trabajos propuestos no evaluables o parcialmente evaluables dentro del apartado de procedimientos o contenidos (p.ej. prácticas de entrenamiento).
- Trabajos de Exposición: Revisiones o recopilaciones bibliográficas, portfolios y exposiciones en clase. Se calificarán con rúbricas o planillas de control de ítems.
- Pruebas teóricas: controles
- Pruebas prácticas o teórico-prácticas : Pruebas de condición física, habilidad, técnica, expresión corporal, bailes. Se calificarán con rúbricas o planillas de control de ítems. También se utilizarán grabaciones para su mejor análisis.
- Tareas diarias: Ejercicios prácticos diarios o fichas relacionadas con la unidad trabajada.

4.4.3. Calificación Trimestral

La nota final de cada trimestre podrá ser la media baja o la media aritmética de la nota de cada una de las actividades y controles evaluados.

La nota final u ordinaria será la media aritmética de la nota de los tres trimestres.

La profesora podrá incluir un trabajo, ficha, o tarea extra al final de curso para subir hasta en un punto la nota de forma voluntaria .

4.4.4. Otros aspectos de interés

Es importante que el alumno presente un informe médico en caso de alguna enfermedad o anomalía que limite su práctica física.

Si el alumno o alumna falta a una prueba o examen deberá acompañar justificante médico, en caso contrario el profesor podrá no realizarle la prueba.

Para alcanzar al entero la nota de cada evaluación y la nota final, la profesora tendrá en cuenta los objetivos propios de la materia, que exista la igualdad, coherencia y objetividad de cada alumno en sí mismo y respecto al grupo.

Se seguirán los criterios de centro respecto a justificación de faltas de asistencia, realización de pruebas y exámenes y penalización por faltas de ortografía en exámenes teóricos y trabajos (- 0,2 por cada falta). Para que se haga media con la actitud, la teoría y la práctica , y poder superar la materia, es IMPRESCINDIBLE que el alumno alcance un mínimo de 4 en todas las partes por separado.



5- . Temporización

1º TRIMESTRE

0-. Evaluación inicial

UD.1-. Evaluación de la condición física

Ud 2-. Entrenamiento de la condición física

Ud. 3-. Higiene deportiva y Primeros auxilios (Transversal)

UD.1-. Evaluación de la condición física

2º TRIMESTRE

Ud.4-. Investigación: Salud, Higiene y Actividad física

Elegir el tema de investigación de entre los siguientes temas propuestos u propuestos por el alumno:

- Alimentación saludable y problemas de alimentación.
- Hábitos de vida saludable.
- Doping y otras drogas en el ámbito deportivo.
- Lesiones deportivas y patologías relacionadas con el deporte.

UD 7. Deportes Tradicionales: Malabares y Comba

UD 9-. Juegos y Deportes: fútbol, hockey, pádel, , bádminton , ping pong (se eeliran uno o varios deportes en función de variables de contexto)

UD.8. Bailes Variados y Montaje Musical

3º TRIMESTRE

UD.8. Bailes Variados y Montaje Musical

UD 9-. Juegos y Deportes: fútbol, hockey, pádel, , bádminton , ping pong (se elegirán uno o varios deportes en función de variables de contexto)

Ud.10-. Análisis e investigación II. Deporte y género, salidas profesionales en el deporte, la influencia política en el deporte...

Ud. 11 -.Actividades en la naturaleza: Clase teórica, salida deportes en el medio natural, salida a la piscina.

6.- Propuesta de modificación de programación en caso de confinamiento

<u>EVALUACIÓN Y DESGLOSE DE CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS</u> <u>IES SIERRA DE SEGURA</u>	
<u>Bloques: 1.Salud y Calidad de Vida</u> <u>2.Condición Física y Motriz</u>	<u>Evaluación de los Bloques de Contenidos</u>
<u>UD 1.Evaluación de la condición física</u> • Test de condición física: Los realizaría el alumno en casa solo de fuerza y flexibilidad.	<u>Criterios de Evaluación y Competencias Clave</u> 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, Slep. 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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, Slep. 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 CMCT, CSC, Slep. 9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CMCT, CAA, CSC, Slep.
<u>UD 2.Entrenamiento de la condición física</u> • Métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad). • Principios básicos del entrenamiento. • Mecanismos fisiológicos de adaptación. • Principios de adaptación • Planificación y puesta en marcha de una sesión de entrenamiento orientado a una o varias cualidades físicas. Individual y en grupos teniendo en cuenta posibilidades caseras. • Planificación y puesta en marcha de un plan de entrenamiento	

para la mejora de la condición física de forma autónoma o guiado por el profesor. Se hará a través de videoconferencia y a través de tablas de ejercicio de forma autónoma por el alumno.	<u>Estándares de Aprendizaje</u> 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. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 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.
<u>UD.3.Higiene deportiva y Primeros Auxilios</u> • Prevención de lesiones en el ámbito físico-deportivo. • Primeros auxilios I y II. • Influencia de los hábitos sociales positivos y negativos en la condición física y la salud. Se impartirían los contenidos por video conferencia y usando plataforma moodle. Se evaluaría con trabajo de porfolio o examen.	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.
<u>UD.4.Trabajo de Investigación : Salud, Higiene y Actividad física</u> Elegir y/o tema de investigación: (propuestas) • Alimentación saludable y problemas de alimentación • Hábitos de vida saludable. • Doping y otras drogas en el ámbito deportivo. • Lesiones deportivas y patologías relacionadas con el deporte. • Utilización política del deporte y actividad física. Se impartirían los contenidos por video conferencia y usando plataforma moodle. Se evaluaría con trabajo de exposición, porfolio o examen.	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 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. 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. 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
<u>Bloque 3: Juegos y Deportes</u>	<u>Evaluación del Bloque de Contenidos</u>
<u>UD 5.Deporte I</u>	<u>Criterios de Evaluación y Competencias Clave</u>

• Perfeccionamiento de los medios técnico-tácticos y de los principios fundamentales de ataque y defensa de uno o dos deportes a elegir entre los propuestos: hockey, fútbol, pádel, bádminton o tenis de mesa. • Investigación y profundización trabajo en grupo de un deporte a elegir: exposición teórica y exposición práctica. Esta unidad se acortaría notablemente ya que no podemos realizar la parte práctica. Se impartirían los contenidos por video conferencia y usando plataforma moodle. Se evaluaría con trabajo de exposición, portfolio o examen.	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. 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. 9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CMCT, CAA, CSC, SIeP. <u>Estándares de Aprendizaje</u> 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
<u>UD.6.Juegos y deportes tradicionales</u> • Juegos y deportes tradicionales y populares propios de Andalucía y actividad física propia del entorno. Malabares Se impartirían los contenidos por video conferencia y usando plataforma moodle. Se evaluaría con trabajo de exposición, portfolio o examen.	1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 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.
<u>UD.7.Análisis e investigación</u> Elegir tema para realizar una investigación y exposición. • Valor y aspectos socioculturales que afectan al juego y al deporte. • Salidas profesionales relacionadas con la actividad física. • Utilización política del deporte y actividad física. • Educación física y género. Se impartirían los contenidos por video conferencia y usando plataforma moodle. Se evaluaría con trabajo de exposición, portfolio o examen. En caso de que la programación no pueda llevarse a cabo en su totalidad,	3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

reduciríamos esta unidad didáctica.	
<u>Bloque 4. Expresión Corporal</u>	<u>Evaluación del Bloque de Contenidos</u>
<u>UD.8. Bailes Variados y Montaje Musical</u> Aprendizaje o perfeccionamiento de diferentes tipos de bailes de forma individual. Creación y realización de un montaje musical de uno o dos bailes grupales sin contacto físico entre los componentes del grupo. Criterios tener en cuenta: - Composición grupo - Sincronización de los componentes en el desarrollo del baile. - Duración del baile. - Dificultad individual del baile - Dificultad del montaje - Valoración de los compañeros/as - Otros Esta unidad didáctica se reduciría ligeramente. El desarrollo de los contenidos se realizaría en sesiones de videoconferencia o de forma individual y autónomo con indicaciones de profesor (búsqueda de enlaces o siguiendo enlaces del profesor o profesora). La presentación de los ejercicios a realizar sería por grabación y envío al profesor (montaje individual y de grupo)	<u>Criterios de Evaluación y Competencias Clave</u> 1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC. <u>Estándares de Aprendizaje</u> 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
<u>Bloque 5. Actividad en el Medio Natural</u>	<u>Evaluación del Bloque de Contenidos</u>
<u>Actividad en el medio natural</u> • Principios básicos de la cabuquería y batería de nudos.	<u>Criterios de Evaluación y Competencias Clave</u> 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. CMCT, CSC, SLeP. <u>Estándares de Aprendizaje</u> 7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
--	--

7-. Actividades extracurriculares y complementarias

Dejaremos propuestas las siguientes:

- Salida a la piscina de Villanueva (una al comienzo de curso en la evaluación inicial y para desarrollo de la condición física y dos más en el último trimestre).
- Salidas por el entorno cercano para trabajar la condición física.
- Salida a Sierra Nevada de duración un día o dos en función de las posibilidades reales en el momento de su realización, (Bloque de contenidos actividades e el medio natural)
- Deportes de aventura en la naturaleza de duración una mañana. (Bloque de contenidos actividades e el medio natural).

8-. Bibliografía

- ANTÚNEZ, S.; Y OTROS (1992): *"Del Proyecto Educativo a la Programación de aula"*. Ed. Grao. Barcelona.
- BAENA EXTREMERA, A (1999) *"Las actividades en la naturaleza como medio educativo"* Jornadas de Intercambio de Experiencias Docentes en Educación Física. Ed. Universidad de Granada. Granada.
- BLÁZQUEZ, D. *"Iniciación a los deportes de equipo"*. Ed. Integral.
- BLÁZQUEZ, D (1995): *"La iniciación deportiva y el deporte escolar"* Ed. Inde.Barcelona
- BRABO, R. (1998): *"Actividades Juveniles de Tiempo Libre"* Ed. Doncel. Madrid.
- CALZADA, A. (1995). *"Proyecto curricular base en Educación Física E.S.O. y 1º de Bachillerato"*. Madrid. Ed. Gymnos.
- CASADO, J.M. Y cols. (1995). *"Fundamentos teóricos para la E.S.O. y Bachillerato. Educación Física"*. Madrid. Ed. Pila Teleña S.L.

- CONTRERAS, O. (1998). *"Didáctica de la EF. Un enfoque constructivista"* Ed. Inde. Barcelona.
- COLL, C.; 1992. *"Psicología y Currículum"*; Barcelona. Editorial Paidós. pp. 151 D.C.B.A de Educación Secundaria para el área de Educación Física. CEJA 1992.
- DELGADO, M.A. (1991). *"Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza"*. Granada. Ed. Universidad de Granada, ICE. DIAZ BURRULL, JORDI (1997). *"Unidades Didácticas para Secundaria VI. Juegos y actividades sobre patines en línea. El hockey en la escuela."* Editorial INDE. Barcelona.
- GIMENO SACRISTÁN, J.; PÉREZ GÓMEZ, E.; 1993: *"La enseñanza, su teoría y su práctica"*. Ed. Akal. Madrid.
- IBÁÑEZ, J.S. (1993). *"El diagnóstico educativo en la Educación Física en la E.S. (Obligatoria y Bachiller)"*. Granada. Ed. Universidad de Granada, ICE.
- MARTÍNEZ DE DIOS, M. CARMEN (1990). *"Jugar y disfrutar con el hockey"*. Ed. Gymnos. Madrid
- SÁNCHEZ, F. (1992). *"Bases para una didáctica de la educación física y el deporte"*. Madrid. Ed. Gymnos.
- VICIANA, J. (2000). *"Apuntes de Planificación de la enseñanza de la Educación Física Escolar"*. Prof. de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.
- M.E.C. ;1992; *"Proyecto Curricular de Secundaria"*. Cajas Rojas. Madrid.
- RIVERA GARCÍA, E. y TORRES GUERRERO, J. (Abril 1998). *"Criterios generales para la elaboración de Unidades Didácticas de Educación Física en ESO"*. Ponencia " Centro de profesores de Jerez"

Libros y material propuestos para trabajar en Moodle

- Libro Digital de Educación Física del IES Vallejo de Salvanés 2011
- Libro Digital de Educación Física de 1º de Bachillerato . IES Carpe Diem
- Apuntes de Educación Física elaborados por el profesorado del centro





ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

2º BACHILLERATO



1. Introducción

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día, a pesar de saber de su contribución a la mejora del aprendizaje y la memoria por numerosos estudios científicos. Además por el tipo de actividades, organización y trabajo, contribuye de forma activa a fomentar la igualdad entre hombres y mujeres ya que es necesario que todos asuman distintos tipos de roles socialmente otorgados a priori a uno de los sexos principalmente. Además, supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará los **5 bloques de contenidos** de 1º de bachillerato (Salud y Calidad de Vida, Condición Física y Motriz, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividad Física en el Medio Natural)con un amplio repertorio de **acciones motrices y actividades orientadas a la mejora de la salud y la condición física.**

- Actividades individuales en entornos estables como el desarrollo de la cualidad física. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno y los deportes de raqueta.
- Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos.
- Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación, deportes acuáticos y de nieve.
- Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos y las composiciones coreográficas entre otras.

Sobre todo, vamos a trabajar las siguientes contenidos organizados en proyectos o unidades didácticas, novedosos e ideales para desarrollar el trabajo en equipo.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo

adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debemos favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

2. Objetivos

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

- 1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
- 2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.
- 3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.
- 4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva 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 sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.
- 6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.
- 7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

3. Estrategias metodológicas

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos, por ello, en educación física trabajaremos de forma que tanto chicos como chicas tengan la oportunidad de asumir roles y funciones diversas. Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo. Además la mayoría de los proyectos y unidades didácticas son de carácter colaborativo y potencian enormemente el trabajo en equipo y la disolución de estereotipos.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones,... con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Para ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer además el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

4. Contenidos

Se han tomado como referencia los bloques de contenidos de la Orden de 15 enero de 2021 para primero de bachillerato

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.

- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

Bloque 2. Condición física y motriz

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

5. Temporización:

Organizaremos los contenidos en unidades didácticas con la siguiente nomenclatura:

Primer Trimestre

1. Desarrollo de la condición física a través de entrenamiento.
2. Salud, alimentación y calidad de vida. medidas de prevención, el bienestar emocional, la higiene y la promoción de la salud frente al COVID-19.
3. Actividades en la nieve, patinaje: en función de las posibilidades de Covid 19

Segundo Trimestre

4. Juegos y Deportes alternativos: Comba
5. Juegos y deportes alternativos y de raqueta: Pádel, bádminton y tenis de mesa.
Se realizarán uno, dos o los tres deportes en función de la disponibilidad de las instalaciones.
6. Técnicas de relajación y autocontrol.
7. Organización de eventos: gimkana...: Este curso se suprime
8. Scape room: Adaptado a las circunstancias de Covid 19

Tercer Trimestre

9. Scape room: Adaptado a las circunstancias de Covid 19
10. Flash move
11. Salidas profesionales orientadas a la actividad física
12. Técnicas de relajación y autocontrol (se verá desde el segundo trimestre de forma transversal).

En una misma unidad didáctica se pueden trabajar hasta 3 bloques de contenidos de forma simultánea.

6. Evaluación

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

Al ser una materia de libre configuración no tenemos estándares ni criterios de evaluación oficiales que podamos tomar como referentes legales. No obstante nos basaremos en los estándares y bloques de contenidos propuestos para 1º de bachillerato.

6.1.-. Criterios de evaluación

Se toman como referencia los criterios de la orden de 15 enero de 2021.

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.
3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.
4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos.
5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.

6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y 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.

7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.

8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.

9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

6.2. Calificación

Se realizarán al menos 3 tareas al trimestre que se calificarán realizando la media aritmética entre ellas. También se realizarán controles o pruebas físicas que tendrán el mismo peso en la calificación que las tareas o ejercicios de clase.

Si el alumno o alumna faltara a clase el día de una de las pruebas o tareas podrá repetirla en otra sesión si la falta está justificada, si no se evaluará con un 0 con el que se realizará la nota media. En todo caso pudiera haber alguna prueba que el alumno no realizara por otros motivos y el tratamiento sería el mismo.

Al finalizar el tercer trimestre la profesora podrá proponer una tarea o prueba para subir hasta dos puntos la nota media que les sale a l alumnado proponiendo la media aritmética de los tres trimestres. La evaluación es continua y normalmente se trabajan varios bloques de contenidos en todas las unidades didácticas que se deben evaluar de forma independiente para poder potenciar mejor las capacidades del alumnado y ser más objetivo y justo.

6-. Propuesta en caso de confinamiento

Se trabajarán los mismos contenidos reduciendo la actividad prácticas al 50% o 75% ya que esta situación impide en gran medida el desarrollo de la parte física de la materia. La profesora propondrá tareas adaptadas a la situación. Se suprimirán las unidades didácticas de deportes de raqueta y la de escape room, dando primoridad a las unidades didácticas relacionadas con la salud, la alimentación y la relajación, además de la última unidad didáctica relacionada con las salidas profesionales.

8. Actividades complementarias y extraescolares

- Salida a la piscina de Villanueva dentro del bloque de contenidos de condición física (una en el primer trimestre) y dos en el tercer trimestre dentro del bloque de contenidos actividad física en el medio natural.
- Salidas a entornos cercanos para realizar actividades de orientación, carreras de orientación y todo tipo de actividades relacionadas con el entrenamiento de la condición física y el entorno natural. Salidas en bicicleta y cross paseo en medio natural.
- Salida a Granada/ Deportes de Invierno: 1 día patinaje, scape room (posibilidad) y ocio. Pernocta en Sierra Nevada. Iniciación al esquí días 2 y 3.
- Actividad proyectos Scape room.

9. Bibliografía

Ver programación de primero de bachillerato.

