

RESUMEN WEB



Programación didáctica para 1º de Bachillerato Curso 2019- 2020

Joaquín García Sorlózano

Departamento de Educación Física

IES ARRABAL

CARMONA

SEVILLA

El presente documento es un resumen de la programación didáctica del departamento de Educación Física del IES Arrabal, para conocerla entera se puede solicitar al centro, ya que es un documento público.

1. OBJETIVOS

1.1.OBJETIVOS DE LA MATERIA PARA PRIMERO DE BACHILLERATO

La enseñanza de la educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

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.

1.2.VINCULACIÓN DE LOS OBJETIVOS Y LAS COMPETENCIAS

Sin duda, el trabajo de una u otra competencia es posible con cualquier tema del que estemos hablando, solo es cuestión de darle el enfoque necesario, de todas formas hay contenidos que se prestan más a su trabajo, para clarificarlo un poco hemos realizado esta tabla en la que señalamos en color las competencias que, a criterio del departamento, se pueden consolidar mejor al desarrollar cada uno de los objetivos.

OBJETIVO	COMPETENCIAS ASOCIADAS						
	Lingüística	Matemática	Cultural	Autonomía	Social	Digital	Aprender
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

2. CONTENIDOS

2.1.CONTENIDOS DE LA MATERIA

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación 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.

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.

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. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego.

Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

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.

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.

3. EVALUACIÓN

3.1. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNO

Para responder al cómo evaluar recurrimos a los **procedimientos** de evaluación, donde diferenciaremos “Procedimientos de experimentación o rendimiento”, a través de pruebas objetivas y mensurables, mediante técnicas de tipo cuantitativo. Este tipo de evaluación se caracteriza por: tratar de medir resultados máximos; elevado control de tiempo y espacio; mismas tareas de evaluación para todos y todas y en donde el alumno tiene plena conciencia de ser evaluado (como en los casos en que propongamos pruebas de evaluación para medir las CFB). Por otro lado también recurriremos a “Procedimientos de Observación”, caracterizados por una mayor subjetividad a la hora de efectuar los juicios valorativos por parte del profesor. En estos casos utilizaremos en mayor medida técnicas de observación cualitativas, apoyadas en una escala de medida mental. Éstos pueden ganar objetividad si incluimos técnicas de observación sistemática, es decir, si la observación del alumnado se hace

de manera planificada, sistemática, lo más completa posible, y registrada en hojas de observación elaboradas al efecto.

Es interesante que los alumnos se evalúen entre ellos y aplicaremos unas hojas que les guíen en la tarea y se lo pongan fácil, además el que sean capaces de evaluar su propio aprendizaje y adjudicarse una nota es un proceso reflexivo que nos parece importante y que llevaremos a cabo en diversas ocasiones a lo largo del curso. Por tanto la coevaluación y la autoevaluación serán importantes en nuestro proceso de enseñanza.

La evaluación del aprendizaje del alumnado la realizará el profesorado teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículum, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno/a y de su maduración personal, sin perjuicio de las pruebas que en su caso, realice el alumnado. En todo caso, los criterios de evaluación, serán referentes fundamentales para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias básicas como el de consecución de los objetivos. De este modo la evaluación será continua, formativa, participativa, teniendo en cuenta la evaluación inicial, la evaluación formativa así como la final.

La evaluación se llevará preferentemente a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su madurez personal, además de las pruebas que realice el alumnado.

Concretamente, respecto a la evaluación inicial nos guiaremos por los siguientes principios generales:

- Durante el primer mes de cada curso realizaremos una evaluación inicial del alumnado.
- Al final de este periodo se convocará una reunión de departamento con el fin de conocer y valorar la situación inicial del alumnado en cuanto al grado de desarrollo de las competencias básicas y al dominio de los contenidos.
- Esta evaluación inicial, será el punto de partida para el desarrollo curricular y para la adecuación de la programación a las características y conocimientos del alumnado y adoptarán las medidas de atención a la diversidad que se estimen oportunas.

Los criterios específicos para cada nivel se recogen en la programación de cada uno de los cursos donde se relacionan con los objetivos a conseguir por el alumnado y con las competencias básicas a cuya consecución contribuirá la asignatura.

3.2.CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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. 6, 6 %
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. 15 %
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. 6,6 %

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, SleP. 15 %
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, SleP. 15 %
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, SleP. 15 %
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. 6,6 %
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. 6,6 %
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. 6,6 %
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SleP. 6,6 %

3.3.ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para primero de bachillerato

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.
 - 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.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
 - 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.
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.
 - 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.
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.
 - 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.
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.

5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

En Carmona, a 30 de octubre de 2019

Firmado: Joaquín García Sorlózano
Jefe del departamento de Educación Física