

Departamento de Educación Física

EXTRACTO DE LA PROGRAMACIÓN 2018/19. ACTIVIDAD FÍSICA SALUD Y CALIDAD DE VIDA (2º DE BACHILLERATO)

1. CONTENIDOS: “¿Qué vamos a aprender?”

PRIMER TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 1: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA. USOS DE TICS.**
 - *Evaluación de las capacidades físicas y del estado de salud para la práctica de actividad física.*
 - *Práctica y ejecución test estandarizados para la evaluación fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad para poblaciones especiales. Batería Eurofit.*
 - *Autoestima, felicidad, optimismo.*
 - *Prevención de lesiones.*
 - *Sistemas y métodos de entrenamiento específicos de la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.*
 - *Uso de Apps para la evaluación de condición física.*
 - *Análisis de datos y representación.*
- **UNIDAD DIDÁCTICA 2: CALENTAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTOS FÍSICO SALUDABLE.**
 - *Calentamiento autónomos y en grupos.*
 - *Ejercicio físico pautas saludable: tipo, actividad, intensidad, frecuencia y duración.*
 - *Elaboración plan entrenamiento personal saludable por parejas.*
 - *Puesta en práctica del plan entrenamiento personal y evolución condición física inicial.*
- **UNIDAD DIDÁCTICA 3: PROMOCIÓN Y ORGANIZACIÓN ACTIVIDADES RECREOS ACTIVOS.**
 - *Recogida información sobre actividades físico-deportivas de los alumnos y alumnas del centro.*
 - *Diseño de competiciones y en los recreos.*
 - *Material y organización necesarios para su puesta en práctica.*
 - *Tablas de resultados, equipos y enfrentamientos.*
 - *Difusión de actividades deportivas.*
- **UNIDAD DIDÁCTICA 4: JUEGOS Y DEPORTE: VOLEIBOL.**
 - *Reglamento y aspectos específicos teóricos del voleibol.*
 - *Juegos reales y formaciones tácticas para la mejora de los aspectos físico-técnicos del voleibol.*
 - *Formaciones tácticas de ataque y defensa en voleibol.*
 - *Trabajo en equipo y educación en valores (compañerismo, empatía, colaboración, fair-play).*
 - *Toma de decisiones a través de tareas motrices jugadas.*

SEGUNDO TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 5: DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO III**
 - *Reglamento y aspectos básicos teóricos del atletismo.*

- *Historia del Atletismo y de los Juegos Olímpicos (JJ.OO).*
- *Técnicas específicas y fases adecuadas para las diferentes pruebas de atletismo.*
- *Trabajo en equipo y de capacidades personales como la voluntad, esfuerzo, constancia, autoestima.*
- *Práctica de pruebas de carrera velocidad y resistencia, saltos de longitud y altura y lanzamientos de peso y disco.*
- *Organización, diseño y puesta en marcha de pruebas de atletismo.*
- *Competiciones internas y extraescolares fomento y práctica del atletismo.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 6: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: PALAS**

- *Reglamento y aspectos específicos teóricos palas.*
- *Juegos reales para la mejora de los aspectos físico-técnicos de las palas.*
- *Trabajo cooperativo y educación en valores (compañerismo, empatía, colaboración, fair-play).*
- *Toma de decisiones a través de tareas motrices jugadas.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 7: JUEGOS Y DEPORTES. BALONCESTO Y HOCKEY.**

- *Reglamento y aspectos específicos teóricos del baloncesto y hockey.*
- *Juegos lúdicos para la mejora de los aspectos físico-técnicos del baloncesto y hockey.*
- *Formaciones tácticas de ataque y defensa en baloncesto y hockey.*
- *Trabajo en equipo y educación en valores (compañerismo, empatía, colaboración, fair-play).*
- *Toma de decisiones a través de tareas motrices jugadas.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 8: SALUD Y CALIDAD DE VIDA: EJERCICIO FÍSICO PARA POBLACIONES ESPECIALES.**

- *Beneficios y desventajas de la actividad física.*
- *Tipos de patologías en función de los sistemas o aparatos del organismo.*
- *Elección población especial, descripción patología, epidemiología y sintomatología.*
- *Ejercicio físico saludable para esa población determinada.*
- *Desarrollo clase práctica con ese tipo de población, aspectos a tener en cuenta y seguridad en la práctica.*

TERCER TRIMESTRE

• **UNIDAD DIDÁCTICA 9: SALUD Y CALIDAD DE VIDA. ELABORACIÓN DIETA SALUDABLE Y PRIMEROS AUXILIOS.**

- *Aspectos básicos evaluación composición corporal, análisis ingesta de alimentos y condición físicas.*
- *Fundamentos elaboración dieta saludable, alimentos saludables y no saludables. Cantidades e ingestas recomendadas.*
- *Trastornos de la conducta alimentaria y deporte.*
- *Mitos sobre alimentación, Fast Food, Alimentación encuestas en el centro educativo.*
- *Elaboración dieta y plan entrenamiento saludable por parejas.*
- *Conceptos básicos en primeros auxilios. Actuaciones: Proteger, Avisar y Socorrer.*
- *Técnicas de transporte de heridos o enfermos.*
- *Técnicas básicas de primeros auxilios: PLS, RCP, Hemorragias, Traumatismos, Ahogamientos y Atragantamientos, Mareos.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 10: EXPRESIÓN CORPORAL: ACROSPORT Y DRAMATIZACIÓN.**

- *Perfeccionamiento del AcroSPORT.*
- *Trabajo en parejas y grupos fomentando en trabajo en grupos mixtos.*
- *Juegos de imitaciones comunicación no verbal.*
- *Dramatización y mimo.*
- *Reivindicación y trato temas sociales de actualidad.*
- *Materiales y caracterizaciones.*
- *Músicas en relación al ambiente a crear.*
- *Montajes artístico-expresivos.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 11: JUEGOS Y DEPORTES. DEPORTES DE RAQUETA (TENIS DE MESA, BÁDMINTON, TENIS Y PÁDEL)**

- *Reglamento y aspectos específicos teóricos de los deportes de raqueta.*
- *Juegos reales para la mejora de los aspectos físico-técnicos de los deportes de raqueta.*
- *Trabajo cooperativo y educación en valores (compañerismo, empatía, colaboración, fair-play).*
- *Toma de decisiones a través de tareas motrices jugadas.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 12: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.**

- *Características de las actividades físicas en el medio natural.*
- *Conocimiento paisajes, flora y fauna de los entornos naturales cercanos.*
- *Trabajo en equipo.*
- *Información necesaria y aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar actividades físicas en el medio natural.*
- *Organización y desarrollo Gymkhana Actividad Física en el medio natural en el centro.*
- *Conservación y mantenimiento del medio ambiente y de los recursos naturales.*

2. METODOLOGÍA: “¿Cómo vamos a aprender?”

La metodología utilizada en clase será la comunicativa. Se introducirán metodologías activas de aprendizaje (aprendizaje basado en tareas, en retos, grupos de aprendizaje cooperativo). La utilización de las TIC será fundamental: internet, blogs, plataformas, redes sociales, intercambios virtuales, etc. La enseñanza fomentará el aprendizaje cooperativo y autónomo. Técnica de Enseñanza: Instrucción Directa e Indagación y búsqueda. Estilo de Enseñanza: Asignación de Tareas, Resolución de problema. Estrategia en la práctica: Global y Analítica.

3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN: ¿Qué y cómo vamos a calificar?

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP

APARTADOS VALORABLES	VALOR
Estándares de Aprendizaje Conceptuales: pruebas orales y/o escritas y/o trabajos escritos.	25%
Estándares de Aprendizaje Procedimentales. Aprendizaje práctico, progresión, realización de todas las actividades, pruebas físicas. Exámenes Prácticos	40%
Estándares de Aprendizaje Actitudinales: esfuerzo, colaboración, participación, interés, respeto, comportamiento, asistencia, puntualidad, ropa deportiva, aseo	35%