

IES MONELOS

Promoción de Actividade Física e Saúde

2º de Bacharelato LOMCE

Curso 2022/23

Departamento de Educación Física

ÍNDICE	Pág.
1. Introducción	3
2. Relación coas competencias básicas	4
3. Relación con os obxectivos da EF para o Bacharelato LOMCE	5
4. Orientacións metodolóxicas	5
5. Obxectivos xerais da materia	6
6. Contidos	7
7. Criterios de avaliación	8
8. Estándares de aprendizaxe. Temporalización	9
9. Criterios de cualificación	9

1. Introducción

Na sociedade actual a mellora da esperanza de vida, vese ameazada debido á adquisición e o mantemento de estilos de vida prexudiciais para a saúde. Devanditos hábitos, como a inactividade ou a dieta desequilibrada, están a conseguir que se incrementen os índices de obesidade e de sedentarismo desde idades moi temperás, até niveis alarmantes, así como as doenzas derivadas diso e, como consecuencia, a morte prematura (LOMCE).

Numerosos estudos científicos demostraron ao longo dos anos, os importantes beneficios que achegan á saúde e por tanto, á mellora da calidade e esperanza de vida, a práctica dunha actividade física regular e moderada.

A prevención de comportamentos perigosos para a saúde e a promoción de estilos de vida saudable deben abordarse en idades cada vez máis temperás, e fundamentalmente desde o ámbito educativo. É por iso que consideramos necesario, seguir ofertando dentro do currículo da materia de Educación Física, e máis precisamente en 2º de Bacharelato, unha materia que permita contribuír de maneira eficiente á consecución destes dous grandes obxectivos. Deste xeito os alumnos que decidan escoller esta materia optativa, darán continuidade á súa formación no campo da mellora da condición física e a saúde e todo o que iso leva.

Crendo firmemente en todo o anteriormente exposto, e baseados na realidade do baleiro que produce nos alumnos/as o non ter Educación Física en segundo de bacharelato, parécenos oportuno ofertar dentro do plan de materias de libre configuración da LOMCE, a materia de **Promoción da Actividade Física e Saúde**, e cumprir así unha reivindicación histórica de todo o colectivo de profesionais da actividade física no ámbito escolar, que non é outra senón, que se inclúa de forma obrigatoria nosa materia en todos os niveis educativos preuniversitarios. Cabe destacar ademais, que o **Instituto Monelos**, ten un gran arraigamento en canto á práctica deportiva extraescolar refírese. Unha alta porcentaxe dos alumnos, practica deportes federados, como baloncesto, balonmán, voleibol, fútbol e judo principalmente.

A materia pretende conseguir que, a través dunha aprendizaxe fundamentalmente práctica, o alumnado consolide un estilo de vida saudable propio, que satisfaga as súas necesidades e que se axuste aos seus intereses, xa que se atopa nun período especialmente sensible da súa vida no que a adopción de patróns de conduta cobra a máxima importancia.

En definitiva, preténdese vincular ao alumno a prácticas saudables, a través de aprendizaxes que teñan unha carga emocional positiva, e por tanto motivante, e que poida aplicar nas vivencias da súa día a día. Aplicaranse diferentes metodoloxías nas sesións, con tarefas significativas e contextualizadas, que teñan relación con outras materias (Bioloxía, Anatomía Aplicada, Física e Química) e así, construír aprendizaxes significativas para facer do alumnado, suxeitos competentes e autónomos no desempeño do seu propio estilo de vida saudable.

2. Relación coas competencias básicas

A asignatura de **Promoción de Actividad Física y Salud** contribuirá de manera directa y clara a la consecución de las siguientes competencias básicas contempladas en la LOMCE:

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCCT).
- Competencias sociales y cívicas (CSC).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE).
- Aprender a aprender (CAA).

Respeto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los chicos más allá de la etapa del bachillerato. Además, acerca criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en el uso de las nuevas tecnologías como herramientas para la planificación, la puesta en marcha y el control sistemático de los diferentes métodos y sistemas de entrenamiento.

En el caso de la competencia social y cívica vemos que las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, al tiempo que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.

Esta asignatura podrá contribuir de forma destacable a la consecución de la competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, sí se le otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas, y por otro en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física.

Ayudará a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo eso permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrollará habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuirá a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicas y tácticas que son transferibles para varias actividades deportivas.

3. Relación cos obxectivos da EF para o Bacharelato LOMCE

A selección de obxectivos para esta materia, terá unha estreita relación cos obxectivos expostos na LOMCE para a etapa de Bacharelato, atendendo á necesidade de dar resposta ás demandas expostas polos alumnos, respecto da continuidade da actividade física no segundo curso do Bacharelato. Así mesmo, dita selección favorecerá no alumnado o desenvolvemento daquelas capacidades que lle permitan utilizar nun futuro a actividade física e o deporte para a mellora do seu desenvolvemento persoal e social.

Por todo iso, incidirase no coñecemento do propio corpo, na aplicación dos métodos e sistemas máis adecuados para a práctica deportiva, na aproximación á teoría do adestramento deportivo, na realización periódica de controis, na participación e organización de actividades físico-deportivas, e na identificación e valoración de hábitos saudables concernentes á condición física e a boa saúde.

3. Orientacións Metodolóxicas

Os procesos de aprendizaxe articularanse, sempre que sexa posible, en torno ao “saber facer”. Partirase dunha metodoloxía de investigación, experimentación, comprobación e realimentación, apoiada na construción do coñecemento, de modo que a formulación e a resolución de problemas sexan o núcleo didáctico guía.

Esta utilización metodolóxica dos procedementos como elemento principal do proceso de ensino/aprendizaxe vai posibilitar o desenvolvemento das capacidades involucradas no propio procedemento e converterá as actividades a realizar, en materia de aprendizaxe directa.

Os contidos distribuiranse e organizarán atendendo a principios de presentación lóxica, brindando a posibilidade de relacionalos cos coñecementos previos dos alumnos e establecendo relacións pertinentes entre uns contidos e outros.

En canto á organización do alumnado na aula darase prioridade aos grupos de traballo, os cales desenvolverán actividades relacionadas cos distintos bloques de contidos. O traballo individual tamén estará presente na elaboración de proxectos e traballos personalizados. A metodoloxía por tanto será activa e participativa. Nesta liña de traballo fomentaranse as relacións sociais, e as actitudes de respecto, tolerancia e colaboración.

En definitiva, tenderase cara a estratexias emancipativas e participativas enfocadas cara á procura da máxima autonomía do alumnado en canto á sa organización do seu tempo de lecer, tendo en conta que este curso representa o nivel terminal da etapa pre-universitaria.

3. Obxectivos xerais da materia

Como mencionei anteriormente, os obxectivos que expomos, terán unha estreita relación cos obxectivos xerais da Educación Física para o Bacharelato LOMCE. Estes pretenden dar unha continuidade ao labor desenvolvido en cursos anteriores, en canto á procura de autonomía por parte do alumno. Estes serán:

- Comprender e interpretar os aspectos máis importantes da teoría do adestramento deportivo de forma que lle permita elaborar e levar á práctica os programas de adestramento que deseñasen.
- Aprender procedementos sinxelos de avaliación, que proporcionen a información necesaria de face á elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
- Aplicar e valorar de maneira autónoma os sistemas, métodos e medios adecuados para a posta en práctica das actividades físico-deportivas que contribúan a mellorar a súa condición física e en consecuencia, a súa calidade de vida.
- Coñecer os hábitos saudables que inflúen na condición física, como a nutrición, a hixiene, o adestramento invisible e as diferentes lesións deportivas, co fin de optimizar o acondicionamento físico.
- Desenvolver unha actitude crítica ante a oferta existente de actividades físicas, e diferenciar as dirixidas á mellora da saúde, daquelas orientadas a obter como obxectivo o rendemento físico.
- Valorar as saídas profesionais relacionadas coa actividade física e o deporte.
- Aproveitar as potencialidades das novas tecnoloxías, non só no que ten que ver coa procura, selección, análise e realización de informes ou exposicións, senón tamén como ferramentas eficaces na posta en marcha, control e recompilación de datos relacionados co adestramento deportivo.
- Coñecer e organizar xogos motores e actividades deportivas adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.

3. Contidos

Os contidos preséntanse agrupados nos seguintes bloques:

a. Teoría do acondicionamento físico e a saúde

- A condición física na actualidade. Da saúde ao alto rendemento.
- Beneficios da práctica dunha actividade física regular e valoración da súa incidencia na saúde.
- Estudo das leis da adaptación ao esforzo como principios fisiolóxicos básicos.
- Interpretación dos principios da teoría do adestramento, e a súa aplicación práctica
- Coñecemento e aplicacións prácticas de diferentes ferramentas de control, medición e posta en marcha de adestramentos (apps, software, pulsómetro, etc)
- Análise da influencia dos hábitos sociais positivos e negativos na condición física e a saúde: alimentación, descanso, sedentarismo, alcoholismo, doping, etc
- Coñecemento e posta en execución dos distintos sistemas, métodos e medios do adestramento.

b. Posta en práctica

- Posta en marcha da planificación e programación deportiva con coñecemento das estruturas temporais (macro, meso e micro-ciclo)
- Aplicación do test e probas de campo como instrumento de avaliación para o seguimento do plan de adestramento.
- Planificación do traballo de mellora das calidades físicas relacionadas coa saúde e correcta execución de sistemas e métodos para o seu desenvolvemento.
- Posta en práctica de maneira autónoma, dun programa persoal de actividade física e saúde, atendendo á frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.
- Aplicación de test para a valoración da condición física e posterior elaboración de conclusións, en persoas de diferentes idades e estilos de vida.

c. Lecer construtivo

- Coñecemento e elaboración de diferentes formas de organización de torneos e competicións deportivas
- deporte recreativo como un fenómeno social.
- Actividades de lecer alternativo. Sendeirismo, orientación, actividades náuticas, etc
- Posta en marcha de torneos e competicións dentro do propio centro e na súa contorna, coincidindo con datas sinaladas (xornadas deportivas, entroidos, previo a vacacións, etc)
- Visitas a diferentes entes de promoción de actividade física e saúde



3. Criterios de Avaliación

Para cada un dos bloques, teranse en conta os seguintes criterios de avaliación:

a. Teoría do acondicionamento físico e a saúde

- Demostrar que se adquiriu un certo grao de ética e cultura deportiva, sendo, tal e como promulga o “ensino comprensivo do deporte”, un deportista “intelixente” e un espectador “culto”
- Coñecer e saber aplicar as novas tecnoloxías na posta en práctica do seu plan de adestramento
- Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, o auto-superación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física

b. Posta en práctica

- Elaborar e pór en práctica de maneira autónoma probas de valoración da condición física, orientadas á saúde.
- Saber aplicar correctamente os cambios necesarios no seu plan de adestramento, tras valorar, a través do test físicos, a súa condición física.
- Realizar de maneira autónoma un programa de actividade física e saúde, utilizando as variables de frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.

c. Lecer construtivo

- Realizar, no medio natural, unha actividade física de baixo impacto ambiental, colaborando na súa organización.
- Ser capaz de deseñar e organizar actividades de carácter físico-recreativas para o emprego do tempo libre, adaptadas á heteroxeneidade dun grupo de clase e utilizando os recursos dispoñibles no centro e na contorna próxima.

3. Estándares de aprendizaxe. Temporalización

Bloque	Estándar de aprendizaxe	Avaliación		
		1ª	2ª	3ª
A	Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	X	X	
	Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	X	X	
	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	X	X	
	Coñece e identifica os hábitos e actividades que supoñen un risco para a súa saúde	X	X	
	Utiliza as novas tecnoloxías, como aplicacións móbiles, software e diferente aparellos, para o control do seu entrenamiento	X	X	
B	Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable	X	X	
	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.		X	X
	Iniciábase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	X	X	
	Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades		X	X
C	Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.		X	X
	Organiza torneos deportivos, adaptados a las características y número de participantes		X	X
	Participa de maneira comprometida en actividades de promoción deportiva, en diferentes ámbitos de su comunidad.			X

4. Criterios de cualificación

Mantendo unha coherencia coa propia materia de Educación Física, manteranse os mesmos criterios para a obtención da cualificación en cada unha das avaliacións.

A cualificación da materia establecerase tendo en conta os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe, e segundo as seguintes porcentaxes establecidas para cada un dos diferentes tipos de contidos:

Conceptos: suporá un 45% da nota final.

- ✓ Exame escrito: sobre os contidos teóricos da materia.
- ✓ Traballos de investigación, recompilación ou monográficos dunha parte específica da materia.
- ✓ Caderno de actividades.
- ✓ Exames orais.

- ✓ Preguntas durante as clases de tipo conceptual con resposta positiva: + 0,2; con resposta negativa: -0,2 (até un máximo de 1 punto), que se aplicará á nota final deste apartado.

Procedementos: suporá un 40% da nota final.

- ✓ A asistencia a clase e á práctica é obrigatoria: cada día que non se xustifique a falta a clase ou a non participación activa na mesma, suporá 0,25 puntos menos.
- ✓ Cando a clase teña un carácter práctico, será obrigatorio traer a roupa adecuada á práctica de Educación Física. En caso contrario considerárase falta de asistencia.
- ✓ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase
- ✓ Organización de actividades deportivo-recreativas no centro

Actitudes: 15% da nota final.

- ✓ Actitude positiva de face á materia.
- ✓ Aseo diario despois da práctica.
- ✓ Coidado e recollida do material.
- ✓ Utilización de indumentaria deportiva.
- ✓ Respeto de toda a comunidade educativa.

Cráterios de avaliación para os alumnos/as que deban realizar a Proba Extraordinaria.

Os alumnos/as que teñan que realizar a proba extraordinaria, deberán recuperar os contidos teórico-prácticos que non fosen superados ao longo do curso.

- A través de traballos teóricos que o departamento especificará e fará chegar a cada alumno/a mediante o seu titor, xunto co boletín final de notas.
- Mediante proba teórico-práctica dos contidos non superados.

Nota: Os alumnos exentos da práctica por lesión ou enfermidade que lles incapacite para a práctica de exercicio físico, deberán asistir ás clases como o resto dos seus compañeiros. Realizarán traballos teóricos compensatorios sobre os contidos vistos en clase. Devanditos alumnos/as deberán colaborar nas clases en tarefas de arbitraje, test, cronometraxe, organización do material, etc.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

D. Iván Fernández Pousada (XD)
D. Juan Carlos Riera Permuy
D. Pedro Luis Vázquez García

A Coruña 15 de setembro de 2022