

IES MONELOS

Promoción de Actividade Física e Saúde

2º de Bacharelato LOMCE

Departamento de Educación Física
Xefe de Dpto: Juan C Riera Permuy

| 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 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 entreno | 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 |
| | Iniciase 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.

Criterios 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

A Coruña 17 de setembro de 2019