IES PINO MANSO

DEPARTAMENTO DE E. FÍSICA

CURSO
2020-21

PROGRAMACIÓN OPTATIVA 2º BACHARELATO: EDUCACIÓN FÍSICA E SAÚDE II.

1- Introdución

2- Relación da materia coas competencias básicas.

3- Relación da materia cos obxectivos de etapa.

4- Metodoloxía.

5- Obxectivos

6- Contidos

7- Secuenciación de contidos.

8- Criterios de avaliación.

9- Criterios de cualificación.

10. Relación dos estándares de aprendizaxe cos contidos a desenrolar.

11- Actividades complementarias.

1- Introdución –xustificación da optativa.

Dende tempos inmemoriais o ser humano valeuse do movemento e o esforzo físico para sobrevivir no entorno que lle rodeaba. Co paso do tempo esa necesidade de movemento foi derivando deica a ocupación do tempo libre e de ocio, polo que foron xurdindo os distintos xogos, actividades, deportes, etc….que hoxe en día coñecemos.

Na actualidade ninguén dubida dos beneficios e vantaxes que reporta o deporte e a actividade física no ser humano, a capacidade que ten o movemento entendido como actividade física, para socializarnos e facer máis fluída e amena a relación coas persoas que nos rodean a diario no noso marco laboral, familiar, escolar, etc..

Se ademais queda clara a relación da actividade física con unha mellora considerable de todas as capacidades físicas e unha mellora substancial da saúde nas persoas que a practican, concluiremos que queda máis que demostrada a necesidade de ofertar, dentro do ámbito escolar, a materia de Educación Física e Saúde para segundo de bacharelato, e permitir deste modo que os alumnos que deciden escoller esta optativa sigan coa súa formación no campo da preparación física e todo o que a rodea.

O obxectivo final é que o alumno/a sexa capaz de crear de forma autónoma, o seu propio plan de adestramento, que sexa capaz de entender o deporte e a actividade física como unha necesidade vital na súa vida diaria e que, como colofón final, poida chegar a dedicarse de forma profesional, ós moitos campos de actuación que compoñen a familia das actividades físicas e deportivas da actualidade, utilizando como trampolín de partida a nosa optativa.

Crendo firmemente en todo o anteriormente exposto, e baseados na realidade do baleiro que deixa nos alumnos/as non ter educación física en segundo de bacharelato, parécenos oportuno ofertar dentro do plan de optatividade do centro esta materia e cumprir así unha reivindicación histórica de todo o colectivo de profesionais da educación física no ámbito escolar, que non é outra senón que se inclúa de forma obrigatoria a nosa materia en todos os niveis educativos preuniversitarios.

O ALUMNADO

Número total de alumnos no Centro: 470

1º ESO……80

2º ESO……70

3º ESO……77

4º ESO……78

1º BACHARELATO…..71

2º BACHARELATO….66

FP BÁSICA I “Informática de oficina”..15

FP BÁSICA II “Informática de oficina”…13

Como medidas de atención á diversidade, contamos coas seguintes:

- Reforzo individual, dentro e fóra da aula, a aqueles alumnos que presentan un cadro de NEAE, isto

é, Necesidades especiais de apoio educativo .

- Docencia compartida.

o Matemáticas e Lingua e Literatura Galega en Primeiro da ESO.

o Matemáticas e Lingua e Literatura Española en Segundo da ESO.

- Reforzo de linguas para o alumnado exento de cursar a materia de Lingua Francesa.

- Agrupamentos Flexibles en:

o Terceiro da ESO, nas materias de: Matemáticas, Lingua e Literatura Española, Lingua e

Literatura Galega, Física e Química e Historia.

o Cuarto da ESO, nas materias de: Matemáticas, Lingua e Literatura Española, Lingua e

Literatura Galega e Historia.

Alumnado que cursa a materia de EFES2:

2- Relación da optativa coas competencias básicas.

Se ben a optativa que dende aquí prantexamos ten relación con case todas as competencias básicas, creemos que destacan por encima de todas as seguintes:

- Competencia de aprender a aprender.

Dende os traballos prantexados, tanto individuais como grupais no entorno do centro escolar ou fora do mesmo, o alumno/a terá que aprender a ser autónomo á hora de resolver distintos problemas, ter iniciativa persoal para levar a cabo os seus propios plans de adestramento. Isto fomenta o seu espírito emprendedor e a súa capacidade para tomar decisións en todas as cuestións relacionadas coa súa formación integral como persoa.

- Competencia dixital.

Partindo das súas aprendizaxes previas, o alumno/a deberá ser capaz de realizar consultas, buscar, modificar, crear bases de datos, compartir e saber aplicar, toda a información adecuada a cada problema que se lle prantexe.

Ademais, deberá manexar os instrumentos e ferramentas que existen na actualidade relacionados co mundo dixital, tanto no seu entorno persoal como no seu entorno escolar, e ser capaz de aplicar de forma correcta todas as ferramentas anteriormente mencionadas para poder elaborar o seu propio plan de adestramento, ser capaz de realizar exposicións de ideas, traballos etc... no aula e fora da mesma.

- Iniciativa e espírito emprendedor.

Sen lugar a dúbidas, a adquisición desta competencia específica é fundamental para o noso departamento, posto que é o que vai facer posible que o alumno/a adquira un nivel alto na súa propia formación, na súa saúde e calidade de vida a través do deporte e a actividade física, levando á práctica os seus propios plans de adestramento no seu tempo libre.

3- Relación da optativa cos obxectivos de etapa.

Os contidos seleccionados teñen relación sobre todo co obxectivo de etapa que fai referencia a que o alumnado desenrolará as capacidades que lle permitan utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenrolo persoal e social. De alí que se incida no coñecemento do propio corpo, na aplicación dos sistemas, métodos e medios adecuados para a práctica deportiva, na aproximación á teoría do adestramento deportivo, na realización periódica de controis, na participación en actividades físico-deportivas, e na identificación e valoración de hábitos saudables concernentes á condición física.

4- Metodoloxía.

Partirase de unha metodoloxía de investigación, experimentación, comprobación e realimentación, apoiada na construción do coñecemento, de modo que o plantexamento e a resolución de problemas sexan o núcleo didáctico guía.

O modelo de intervención didáctica estará orientado a complementar, por un lado, as diferenzas persoais en canto ás posibilidades motrices, cognitivas e afectivo-sociais, e a atención dos distintos intereses e ritmos de maduración e aprendizaxe.

Sobre a base destas premisas, a organización preferente do alumnado no aula será por grupos de traballo, que desenrolarán actividades relacionadas cos distintos bloques de contidos.

O traballo individual tamén terá o seu lugar na elaboración de proxectos e traballos personalizados. A metodoloxía por tanto será activa e participativa, fomentando a exposición de ditos traballos os seus compañeiros/as.

Nesta liña de traballo pretenderase o fomento das relacións sociais, e as actitudes de respecto, tolerancia e colaboración. Con isto, los intereses particulares adaptaranse ós colectivos, pero sempre aceptándose as decisións persoais.

Tenderase a estratexias emancipativas e participativas baixo unha orientación exclusivamente enfocada á la búsquea da máxima autonomía do alumnado, posto que se atopan nun nivel terminal de etapa. No obstante, e en determinadas ocasións (como poidan ser plantexamentos iniciais, conceptos dificultosos, etc...), a estratexia instrutiva tamén terá o seu lugar.

5- Obxectivos da optativa.

Os obxectivos ós que damos prioridade son os seguintes:

1. Coñecer o propio corpo, adquirindo confianza para incrementar as posibilidades de execución a través do desenrolo das súas propias capacidades físicas como mellora da súa saúde.

2. 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.

3. Comprender e interpretar os aspectos máis importantes da teoría do adestramento deportivo de forma que lle permita elaborar e executar os programas de adestramento que o alumno elabore.

4. Participar nas actividades físico-deportivas de distinta índole, contribuíndo á súa organización, incluídas aquelas con soporte musical, recoñecéndoas e valorándoas coma un medio de acondicionamento físico.

5. Desenrolar unha actitude crítica ante a oferta existente de actividades físicas e diferenciar as dirixidas á mellora da saúde das orientadas a obter como obxectivo o rendemento físico, valorando as saídas profesionais baseadas na actividade física.

6. 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.

7. Buscar e tratar información a través das TIC, recompilando información, seleccionándoa, analizándoa e realizando informes ou exposicións, co vocabulario propio da materia, en relación cos contidos do acondicionamento físico, en especial para deseñar, executar e avaliar o plan de adestramento.

8. Valorar e realizar preferentemente a execución do plan de adestramento utilizando o medio natural de O Porriño, aproveitando a dispoñibilidade e potencialidade do entorno, evitando o impacto ambiental e procurando utilizar os xogos e deportes tradicionais da nosa comunidade como contidos que permiten o acondicionamento físico.

9. Coñecer os diferentes métodos e sustancias de dopaxe e valorar a súa influencia na saúde dos deportistas.

6- Contidos da optativa.

Atendendo o novo currículo da optativa de Educación Física e Saúde, este departamento decidiu dar prioridade ós seguintes contidos:

Bloque I : A Dopaxe e os Xogos O Movemento olímpico.

1. Uso preferente das tecnoloxías da información e a comunicación, incluídas as súas posibilidades interactivas e colaborativas, para a obtención, consulta, interpretación, ampliación e comunicación da información necesaria para o desenrolo dos contidos da materia.

2. Respecto do alumnado entre sí e cara o profesorado, así como colaboración entre iguais e cos docentes, nas diferentes actividades propostas.

3. Coñecemento dos diferentes métodos de dopaxe no mundo do deporte. Recorrido histórico. Axencias antidopaxe. Tipos de dopaxe. Diferentes sustancias dopantes e semidopantes. Realización de un control antidopaxe. Dopaxe tecnolóxico e métodos dopantes.

4. Recorrido histórico polos Xogos Olímpicos. Xogos Olímpicos na actualidade

Bloque II : O acondicionamento físico: o seu estudo e posta en práctica.

1. Evolución do concepto de condición física e da práctica do acondicionamento físico (mantemento, alto rendemento, saúde, ocio e recreación).

2. Relación entre saúde, calidade de vida e acondicionamento físico.

3. Coñecemento das bases anatómicas e funcionais do corpo humano.

4. Estudio das leis da adaptación como principios fisiolóxicos básicos.

5. Interpretación dos principios da teoría do adestramento.

6. Profundización no recoñecemento das capacidades físicas condicionáis.

7. Coñecemento e execución dos sistemas, métodos e medios de adestramento.

8. Utilización da planificación e programación deportiva con coñecemento das estruturas temporais.

9. Aplicación dos tests e probas de campo como instrumento de avaliación para o seguimento do plan de adestramento.

10. Valoración da realización de sesións prácticas controladas no entorno natural e de actividades recreativas e deportivas.

Bloque III : Oferta e demanda de actividades relacionadas coa actividade física.

1. Análise e estudo das ofertas e demandas da actividade física no mercado laboral actual nos niveis europeo, estatal, autonómico e municipal.

2. Coñecemento e valoración das saídas profesionais no campo da actividade física e do adestramento.

3. Ferramentas para unha correcta búsquea de información acerca de estudos universitarios e de Formación Profesional.

7- Secuenciación de contidos por avaliación.

1ª Avaliación.

- A dopaxe. Recorrido histórico. Dopaxe na actualidade.

- Métodos dopantes e sustancias dopantes.

- Organismos antidopaxe.

- Dopaxe tecnolóxico

2ª Avaliación.

- Conceptos básicos sobre o Adestramento deportivo.

- Métodos de valoración da Capacidade Física Básica.

- Elaboración dun plan persoal de adestramento deportivo para unha capacidade física básica.

- Posta en práctica de probas de valoración e de adestramentos do alumnado.

3ª Avaliación.

- Oferta académica relacionada coa Actividade Física.

- Oferta laboral relacionada coa Actividade física.

- Oferta académica e laboral no entorno próximo do IES Pino Manso.

- Búsquea de información académica nas diferentes fontes.

8- Criterios de avaliación.

Os criterios de avaliación que este departamento estima oportuno aplicar son os seguintes:

1- Entender, asimilar e levar á práctica as pautas básicas para o deseño dun plan de adestramento.

2- Saber aplicar correctamente os cambios necesarios no seu plan de adestramento, tras valorar, a través dos tests físicos, a súa condición física.

3- Coñecer os diferentes métodos e sustancias dopantes. Axencias antidopaxe e Dopaxe tecnolóxico.

4- Valorar positivamente o deporte e a práctica regular de actividade física como medio para alcanzar una mellora física, mental, social, afectiva, etc…. Inconvenientes do sedentarismo e do uso de sustancias dopantes para a saúde.

5- Recoñecer a actual situación laboral do mercado de traballo no mundo da actividade física. Descubrir as diferentes opcións académicas relacionadas coa Actividade Física.

6- Saber usar as tecnoloxías da información e da comunicación.

Utilizaranse como instrumentos de avaliación os seguintes:

- Producións individuais ou en grupos

- Exames escritos ou orais relacionados cos contidos teóricos.

- Exames prácticos.

- Rexistro de observación procedimental e actitudinal.

9. Criterios de cualificación.

9.1 ENSINO PRESENCIAL

* Contidos procedimentais: diferentes probas prácticas realizadas ó longo do curso. Bocata saudable, sobremesa saudable, vídeo de primeiros auxilios: 40%

* Contidos teóricos: búsquea de información, elaboración de traballos individuais ou grupais, exposición de traballos, exames teóricos: 40%

* Contidos actitudinais: implicación na materia, asistencia a clase. 20%

9.2 ENSINO SEMIPRESENCIAL

* Contidos procedimentais: diferentes probas prácticas realizadas ó longo do curso. Bocata saudable, sobremesa saudable, vídeo de primeiros auxilios: 20%

* Contidos teóricos: búsquea de información, elaboración de traballos individuais ou grupais, exposición de traballos, exames teóricos: 60%

* Contidos actitudinais: implicación na materia, asistencia a clase. 20%

9.3 ENSINO ONLINE

* Contidos teóricos e practicos realizados a través da aula virtual : búsquea de información, elaboración de traballos individuais ou grupais, exposición de traballos, exames teóricos: 100%

CRITERIO DE AVALIACIÓN	LOGRO ACADADO	ESTANDAR DE APRENDIZAXE	CONTIDO RELACIONADO	FERRAMENTA DE AVALIACIÓN	COMPETENCIA	SESIÓNS/TRIMESTRE
1- Entender, asimilar e levar á práctica as pautas básicas para o deseño dun plan de adestramento.	O/A alumno/a debe coñecer os principios do adestramento básicos, e ser capaz de aplicalos nun programa de adestramento persoal	EF2B1. Coñecer os principais principios do adestramento. EF2B2.Levar á práctica os Principios de Adestramento.	1. Búsquea de información en internet sobra a Teoría do adestramento. 2. Sesións de adestramento da Forza, Resistencia e Flexibilidade	1. Plan persoal de adestramento deportivo.	AA, IEE	6/ 1º,2º E 3º
2- Saber aplicar correctamente os cambios necesarios no seu plan de adestramento, tras valorar, a través dos tests físicos, a súa condición física.	O alumno debe ser capaz de valorar os seus progresos no adestramento usando ferramentas de valoración	EF2B3. Coñecer os principais test de valoración da C.F. EF2B4. Realizar axustes no plan de adestramento en función dos resultados acadados nos test.	3. Test de Condición Física - Coursenavette - Amstrad. - Batería Dafis - Abdominais. - Salto horizontal - Rufier-dickinson. - Flexibilidade.	1. Test de Condición Física	IEE	4/1º E 3º
3- Coñecer os diferentes métodos e sustancias dopantes. Axencias antidopaxe e Dopaxe tecnolóxico.	O/A alumno/a será capaz de diferenciar as diferentes sustancias e métodos dopantes.	EF2B5. Coñecer as principais sustancias dopantes e métodos dopantes- EF2B6: Coñecer como se realiza un test antidopaxe e recoñecer medios de dopaxe trecnolóxico.	4. Sustancias e métodos de dopaxe. 5. Control antidopaxe e dopaxe tecnolóxico.	1. Proba tipo test sobre a dopaxe. 2. Exposición oral de un método de dopaxe	CD, AA,IEE	2/1º
4- Valorar positivamente o deporte e a práctica regular de actividade física como medio para alcanzar una mellora física, mental, social, afectiva, etc…inconvintes do sedentarismo para a saúde.	O alumno debe participar de maneira activa nas sesións de Condición Física e Planificación do adestramento e valorar as clases como unha axuda para mellorar a súa saúde.	EFB2B7. O alumno participa activamente nas sesións de Condición Física e de actividade física. EFB2B8. O alumno valora a incidencia das sesións de C.F na súa saúde.	6. Adestramento das diferentes capacidades físicas básicas. 7.Test de condición física.	1. Rúbrica de actitudes	AA,IEE	10/1º,2º E 3º
5- Recoñecer a actual situación laboral do mercado de traballo no mundo da actividade física.	O alumno coñece o mercado laboral relacionado coa actividade física e o deporte.	EFB2B11. O alumno coñece as posibilidades educativas e laborais da actividade física e do deporte-	9. Búsquea de información sobre saídas laborais e educativas despois do bacharelato, relacionadas coa actividade física.	1. Rúbrica de traballos de investigación.	CD, AA, IEE	4/2º
7- Saber usar as tecnoloxías da información e da comunicación.	O alumno manexará diferentes ferramentas dixitais e informáticas para a búsquea de información relevante	EFB2B12. O alumno manexa internet e ferramentas dixitais para a búsquea e elaboración de información.	10. Elaboración de presentacións con diferentes ferramentas informáticas acerca de temas de relevancia no curso.	1. Rubrica de traballos dixitais.	CD	3º

10- Actividades fora do centro.

1. Visita a algún club do concello.

2. Visita a algún ximnasio do concello.

3. Utilización dos recursos naturais próximos para a realización de adestramentos específicos.

4. Visita a centros educativos con ciclos específicos relacionados coa actividade física: Centros de FP, Facultades....