

PROYECTO DIDÁCTICO

OPTATIVA 2º BACHILLERATO

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

SET-2023

Departamento de Educación Física  
IES Fernando Esquíó de Neda (A Coruña)  
Curso 2022/2023

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN.....	4
2. RELACIÓN DE LA ASIGNATURA CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	5
2.1. Descriptores	
2.2. Contribución de nuestra área al desarrollo de las competencias clave.	
3. OBJETIVOS GENERALES. Relación de la asignatura con los objetivos de etapa.....	16
4. OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA PARA 2º DE BAC.....	18
5. BLOQUES DE CONTENIDOS.....	20
6. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.....	23
7. CRITERIOS METODOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....	29
8. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	31
9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN Y CONTENIDOS MÍNIMOS.....	33
10. EVALUACIÓN DE PENDIENTES.....	36
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN.....	37
12. INDICADORES DE LOGRO: EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	40
13. CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	42
14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS FUERA DEL CENTRO.....	43
15. EVALUACIÓN INICIAL Y MEDIDAS A ADOPTAR SEGÚN RESULTADOS DE LA MISMA.....	44
16. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS Y PROCESOS DE MEJORA .....	45
17. INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y A LAS FAMILIAS.....	49
18. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO.....	50
19. PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	54

## 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Desde tiempos inmemoriales el ser humano se ha valido del movimiento y el esfuerzo físico para sobrevivir en el entorno que le rodeaba. Con el paso del tiempo esa necesidad de movimiento fue derivando hacia la ocupación del tiempo libre y de ocio, por lo que fueron surgiendo los distintos juegos, actividades, deportes, etc....que hoy día conocemos.

En la actualidad nadie duda de los beneficios y ventajas que reporta el deporte y la actividad física en el ser humano, la capacidad que tiene el movimiento entendido como actividad física, para sociabilizarnos y hacer más fluida y amena la relación con las personas que nos rodean a diario en nuestro marco laboral, familiar, escolar, etc.. Si además queda clara la relación de la actividad física con una mejora considerable de todas las capacidades físicas y una mejora sustancial de la salud en las personas que la practican, concluiremos que queda más que demostrado la necesidad de seguir ofertando, dentro del ámbito escolar, la asignatura de Educación Física para 2º de bachillerato, desde un enfoque algo más específico de la condición física y la salud, y permitir de este modo que los alumnos que deciden escoger esta optativa sigan con su formación en el campo de la preparación física y todo lo que la rodea.

El día 6 de abril se conmemora el Día Mundial de la Actividad Física. El pasado año, la UE aprovechó esa fecha para facilitar unos datos sorprendentes que nos deberían hacer reflexionar: un 80% de los alumnos en edad escolar realizan su actividad física exclusivamente en el centro educativo. En nuestro caso concreto, España se encuentra entre los países que menor atención horaria prestan a la educación física como materia escolar y es, además, el tercer país europeo en cifras de obesidad infantil. Creemos que estos datos deberían hacer sonar todas las alarmas de una vez por todas. No tiene ningún sentido que a nuestros adolescentes que cursan 2º de bachillerato se les hurte la posibilidad de cursar una materia de estas características como venía siendo hasta ahora, no sólo ya por sus evidentes beneficios en cuanto a su desarrollo personal integral, sino por el amplio abanico de posibles salidas profesionales que

exigen una especial condición física, tanto para acceder al proceso formativo como para desempeñar su práctica diaria.

Así pues, las motivaciones de esta materia optativa son variados, aunque podríamos resumir que el objetivo aglutinador que deberíamos perseguir es que el alumno/a sea capaz de crear, de forma autónoma, su propio plan de entrenamiento, que sea capaz de entender el deporte y la actividad física como una necesidad vital y saludable en su vida diaria y que, como colofón final, pueda llegar a dedicarse de forma profesional, a cualquiera de los muchos campos de actuación que componen la familia de las actividades físico-deportivas y la salud de la actualidad, utilizando como trampolín de partida nuestra asignatura..

Creando firmemente en todo lo anteriormente expuesto, y basados en la realidad del vacío que produce en los alumnos/as no tener la posibilidad de cursar nuestra materia por imperativo legal en 2º de bachillerato, nos congratula poder seguir llevando a cabo este curso, dentro del plan de optatividad de nuestro instituto, la asignatura de "Condición Física y Salud" . De este modo podremos paliar en cierta medida y parcialmente una reivindicación histórica de todo el colectivo de profesionales de la educación física en el ámbito escolar, que no es otra que se incluya de forma obligatoria nuestra asignatura en todos los niveles educativos preuniversitarios. Lástima que la presente asignatura de Condición Física y Salud disponga únicamente de una hora semanal de carga lectiva, a todas luces insuficiente.

## 2. RELACIÓN DE LA ASIGNATURA CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

### 2.1. DESCRIPTORES

COMPETENCIAS CLAVE	INDICADORES	DESCRIPTORES
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i>	Cuidado del entorno medioambiental y de los seres vivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.</li> <li>- Comprometerse con el uso responsable de los recursos naturales para promover un desarrollo sostenible.</li> <li>- Respetar y preservar la vida de los seres vivos de su entorno.</li> <li>- Tomar conciencia de los cambios producidos por el ser humano en el entorno natural y las repercusiones para la vida futura.</li> </ul>
	Vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.</li> <li>- Generar criterios personales sobre la visión social de la estética del cuerpo humano frente a su cuidado saludable.</li> </ul>
	La ciencia en el día a día	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.</li> <li>- Aplicar métodos científicos rigurosos para mejorar la comprensión de la realidad circundante en distintos ámbitos (biológico, geológico, físico, químico, tecnológico, geográfico...).</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.</li> </ul>
	Manejo de elementos matemáticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer y utilizar los elementos matemáticos básicos: operaciones, magnitudes, porcentajes, proporciones, formas geométricas, criterios de medición y codificación numérica, etc.</li> <li>-Comprender e interpretar la información presentada en formato gráfico.</li> <li>-Expresarse con propiedad en el lenguaje matemático.</li> </ul>
	Razonamiento lógico y resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Organizar la información utilizando procedimientos matemáticos.</li> <li>- Resolver problemas seleccionando los datos y las estrategias apropiadas.</li> <li>- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.</li> </ul>
<i>Comunicación lingüística</i>	Comprensión: oral y escrita	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.</li> <li>-Mantener una actitud favorable hacia la lectura.</li> </ul>

	<p>Expresión: oral y escrita</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.</li> <li>- Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales.</li> <li>- Componer distintos tipos de textos creativamente con sentido literario.</li> </ul>
	<p>Normas de comunicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...</li> <li>- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.</li> </ul>
	<p>Comunicación en otras lenguas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender el contexto sociocultural de la lengua, así como su historia para un mejor uso de la misma.</li> <li>- Mantener conversaciones en otras lenguas sobre temas cotidianos en distintos contextos.</li> <li>- Utilizar los conocimientos sobre la lengua para buscar información y leer textos en cualquier situación.</li> <li>- Producir textos escritos de diversa complejidad para su uso en situaciones cotidianas o en asignaturas diversas.</li> </ul>

<i>Competencia digital</i>	Tecnologías de la información	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.</li> <li>- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.</li> <li>- Elaborar y publicitar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.</li> </ul>
	Comunicación audiovisual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.</li> <li>- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.</li> </ul>
	Utilización de herramientas digitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.</li> <li>- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.</li> <li>- Aplicar criterios éticos en el uso de las tecnologías.</li> </ul>
<i>Conciencia y expresiones culturales</i>	Respeto por las manifestaciones culturales propias y ajenas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.</li> <li>- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.</li> <li>- Apreciar los valores culturales del patrimonio natural y de la evolución del pensamiento</li> </ul>

		científico.
	Expresión cultural y artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar sentimientos y emociones mediante códigos artísticos.</li> <li>- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.</li> <li>- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.</li> </ul>
<i>Competencias sociales y cívicas</i>	Educación cívica y constitucional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las actividades humanas, adquirir una idea de la realidad histórica a partir de distintas fuentes, e identificar las implicaciones que tiene vivir en un Estado social y democrático de derecho refrendado por una constitución.</li> <li>- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.</li> </ul>
	Relación con los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.</li> <li>- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos.</li> <li>- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.</li> </ul>

	Compromiso social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores.</li> <li>- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.</li> <li>- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.</li> <li>- Involucrarse o promover acciones con un fin social.</li> </ul>
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i>	Autonomía personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar recursos personales apoyándose en las fortalezas propias.</li> <li>- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.</li> <li>- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.</li> <li>- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.</li> </ul>
	Liderazgo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.</li> <li>- Contagiar entusiasmo por la tarea y tener confianza en las posibilidades de alcanzar objetivos.</li> <li>- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.</li> </ul>
	Creatividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar nuevas y divergentes posibilidades desde conocimientos previos de un tema.</li> <li>- Configurar una visión de futuro</li> </ul>

		<p>realista y ambiciosa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encontrar posibilidades en el entorno que otros no aprecian.</li> </ul>
	Emprendimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar el uso de recursos materiales y personales para la consecución de objetivos.</li> <li>- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.</li> <li>- Asumir riesgos en el desarrollo de las tareas o los proyectos.</li> <li>- Actuar con responsabilidad social y sentido ético en el trabajo.</li> </ul>
<i>Aprender a aprender</i>	Perfil de aprendiz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...</li> <li>- Gestionar los recursos y las motivaciones personales en favor del aprendizaje.</li> <li>- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.</li> </ul>
	Herramientas para estimular el pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente...</li> <li>- Desarrollar estrategias que favorezcan la comprensión rigurosa de los contenidos.</li> </ul>

	Planificación y evaluación del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificar los recursos necesarios y los pasos que se han de realizar en el proceso de aprendizaje.</li> <li>- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.</li> <li>- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.</li> <li>- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.</li> </ul>
--	--	---

## 2.2. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Si bien la optativa que desde aquí planteamos tiene relación con casi todas las competencias clave, creemos que destaca por encima de todas las siguientes:

### *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología*

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea, pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural, hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales sobre la visión social sobre la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.

- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

### Comunicación lingüística

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.

### Competencia general de autonomía e iniciativa personal.

Desde los trabajos planteados, tanto individuales como grupales en el entorno del centro escolar ó fuera del mismo, el alumno/a tendrá que aprender a ser autónomo a la hora de resolver distintos problemas, tener iniciativa personal para llevar a cabo sus propios planes de entrenamiento. Esto fomenta su espíritu emprendedor y su capacidad para tomar decisiones en todas las cuestiones relacionadas con su formación integral como persona. Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones.

Los **descriptores** que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.
- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

### Competencia general de tratamiento de la información y competencia digital.

Partiendo de sus aprendizajes previos, el alumno/a deberá ser capaz de realizar consultas, buscar, modificar, crear base de datos, compartir y saber aplicar, toda la información adecuada a cada problema que se le plantee. Además, deberá manejar los instrumentos y herramientas que existen en la actualidad relacionados con el mundo digital, tanto en su entorno personal como en su entorno escolar, y ser capaz de aplicar de forma correcta todas las herramientas anteriormente mencionadas para poder elaborar su propio plan de entrenamiento, ser capaz de realizar exposiciones de ideas, trabajos etc... en el aula y fuera de la misma.

Además, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.

- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

### Competencia específica motriz.

Sin lugar a dudas, la adquisición de esta competencia específica es fundamental para nuestro departamento, puesto que es la que va a hacer posible que el alumno/a adquiera un nivel alto en su propia formación, en su salud y calidad de vida a través del deporte y la actividad física, llevando a la práctica sus propios planes de entrenamiento en su tiempo libre.

## 3. OBJETIVOS GENERALES DEL BACHILLERATO

En el marco de la LOMCE, el Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará al alumnado para acceder a la educación superior.

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso,

la lengua cooficial de su comunidad autónoma.

- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y la mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y los procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

En resumen, los objetivos seleccionados se hallan en relación sobre todo con el objetivo de etapa que hace referencia a que el alumnado desarrollará las capacidades que le permitan utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio cuerpo, en la aplicación de los sistemas, métodos y medios adecuados para la práctica deportiva, en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo, en la realización periódica de controles, en la participación en actividades físico-deportivas, y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

#### 4. OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA PARA 2º DE BACHILLERATO

En 2º de Bachillerato, la materia de Condición Física y Salud continúa con la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores, favoreciendo en el alumnado la adquisición de competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física como la autogestión y la autonomía. Dichas competencias le permitirán alcanzar un estilo de vida activo, con prácticas físicas seguras, higiénicas y saludables. Así, las competencias relacionadas con la salud serán un eje de actuación primordial tanto en el desarrollo de la condición física como en el resto de actividades motrices. En este sentido, se consolidarán hábitos responsables de actividad física regular y se adoptarán actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables.

La acción motriz alcanzará un grado de complejidad superior a los cursos anteriores y perseguirá diferentes objetivos, distinguiéndose desde el propio rendimiento de la actividad, la planificación de la misma y la asimilación de conceptos. La competencia motriz debe permitir saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes cambiantes del entorno.

La materia contribuirá a la madurez del alumnado fomentando su desarrollo personal y social a través de la propia práctica y de la reflexión crítica de la misma, promoviendo situaciones de disfrute por la práctica, de emprendimiento y de relación con los demás.

La asignatura de Condición Física y Salud debe a su vez desarrollar propuestas que profundicen en diversos elementos transversales, como la dieta equilibrada y toda aquella información relacionada con el conocimiento y prevención de las enfermedades de origen cardiovascular. También se incidirá sobre los aspectos transversales relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto de las normas, la seguridad vial, el desarrollo sostenible y la seguridad en la práctica de la actividad física y el deporte.

Así, los objetivos a los que hemos dado prioridad son los siguientes:

1. Conocer el propio cuerpo, adquiriendo confianza para incrementar las posibilidades de ejecución a través del desarrollo de sus propias capacidades físicas como mejora de su salud.

2. Aplicar y valorar de manera autónoma los sistemas, métodos y medios adecuados para la puesta en práctica de las actividades físico-deportivas que contribuyan a mejorar su condición física y en consecuencia, su calidad de vida.
3. Comprender e interpretar los aspectos más importantes de la teoría del entrenamiento deportivo de forma que le permita elaborar y ejecutar los programas de entrenamiento que haya diseñado.
4. Participar en actividades físico-deportivas de distinta índole, contribuyendo a su organización, incluidas aquellas con soporte musical, reconociéndolas y valorándolas como un medio de acondicionamiento físico.
5. Desarrollar una actitud crítica ante la oferta existente de actividades físicas y diferenciar las dirigidas a la mejora de la salud de las orientadas a obtener como objetivo el rendimiento físico, valorando las salidas profesionales basadas en la actividad física.
6. Conocer los hábitos saludables que influyen en la condición física, como la nutrición, la higiene, el entrenamiento invisible y las diferentes lesiones deportivas, con el fin de optimizar el acondicionamiento físico.
7. Buscar y tratar a través de las TIC, recopilando información, seleccionándola, analizándola y realizando informes o exposiciones, con el vocabulario propio de la materia, en relación con los contenidos de la condición física, en especial para diseñar, ejecutar y evaluar el plan de entrenamiento.
8. Valorar y realizar preferentemente la ejecución del plan de entrenamiento utilizando el medio natural propio, aprovechando la disponibilidad y potencialidad del entorno, evitando el impacto ambiental y procurando utilizar los juegos y deportes tradicionales gallegos como contenidos que permiten la mejora de la condición física.

## 5. BLOQUES DE CONTENIDOS

Atendiendo al nuevo currículo de la optativa de Condición Física y Salud, este departamento ha decidido dar prioridad a los siguientes contenidos:

### **Bloque I : Contenidos comunes.**

1. Uso preferente de las tecnologías de la información y la comunicación, incluidas sus posibilidades interactivas y colaborativas, para la obtención, consulta, interpretación, ampliación y comunicación de la información necesaria para el desarrollo de los contenidos de la materia.
2. Respeto del alumnado entre sí y hacia el profesorado, así como colaboración entre iguales y con los docentes, en las diferentes actividades propuestas.
3. Interés por la elaboración y ejecución de los planes de entrenamiento conducentes al desarrollo de los hábitos saludables y de la calidad de vida, la ocupación de su ocio, su integración y socialización.

### **Bloque II : El acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica.**

1. Evolución del concepto de condición física y de la práctica del acondicionamiento físico (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación). El entrenamiento deportivo.
2. Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico.
3. Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.

4. Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos.
5. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
6. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.
7. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.
8. Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales.
9. Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.
10. Valoración de la realización de sesiones prácticas controladas en el entorno natural y de actividades recreativas y deportivas, especialmente enraizadas con los juegos y deportes tradicionales, así como de las diseñadas con soporte musical.

### **Bloque III : Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico.**

1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
4. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud. Actitud crítica ante el estudio, el análisis y las consecuencias del dopaje.
5. Valoración del conocimiento de la naturaleza y del origen de las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata.

#### **Bloque IV : Oferta y demanda del acondicionamiento físico y de hábitos y técnicas relacionados con la salud.**

1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, municipal.
2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del entrenamiento.
3. Actitud crítica ante el acondicionamiento físico ajeno a la salud y a la calidad de vida.

#### **6. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**

La materia Condición Física y Salud tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, esta nueva asignatura está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

##### **6.1. CONTENIDOS. Secuenciación de las unidades.**

### **1ª Evaluación**

- Acondicionamiento físico (3 semanas)
- Entrenamiento deportivo (4 semanas)
- Elaboración de un plan de entrenamiento (3 semanas)
- Test físicos. (2 semanas)

### **2ª Evaluación.**

- Actividades físico deportivas. (5 semanas)
- La nutrición y el ejercicio físico. (2 semana)
- Elaboración de sesiones alternativas. (3 semanas)

### **3ª Evaluación.**

- Actividades físicos deportivas. (5 semanas)
- Tratamiento y prevención de las principales lesiones deportivas. (2 semanas)
- Oferta y demanda de actividades físicas en Galicia. (3 semanas)

## **6.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

Los criterios de evaluación y sus respectivos estándares de aprendizaje que este departamento ha estimado oportuno aplicar son los siguientes:

### ***1. Entender, asimilar y llevar a la práctica las pautas básicas para el diseño de un plan de entrenamiento.***

- El alumno diseña y pone en práctica un programa personal de entrenamiento así como de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.

-Participa activamente en la mejora de sus capacidades físicas básicas utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

-Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

-Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de entrenamiento y de actividad física saludable.

***2.Saber aplicar correctamente los cambios necesarios en su plan de entrenamiento, tras valorar su condición física a través de los tests físicos.***

-El alumno autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

-Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

-Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

-Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

- Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en diferentes test físicos.

- Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.

***3.Valorar si han asimilado las normas básicas de higiene, nutrición , entrenamiento invisible y prevención de lesiones.***

-El alumno identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

-Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

- Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.

-Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.

-Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

-Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.

-Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención de accidentes.

-Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

-Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física (entrenamiento invisible).

***4. Valorar positivamente el deporte y la práctica regular de la actividad física desde la perspectiva de la salud como medio para alcanzar una mejora física, mental, social, afectiva, etc...***

-El alumno analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

-Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

-Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.

-Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.

#### ***5.Saber integrar el medio natural que le rodea dentro de su plan de entrenamiento.***

-El alumno conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas, tanto para la mejora de la condición física como de la salud.

-Aplica técnicas de entrenamiento en el medio natural, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.

-Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

-Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

-Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

#### ***6. Saber emplear las tecnologías de la información y la comunicación.***

-El alumno utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

-Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas

-Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario

-Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas relacionados con la actividad física que permite la mejora de la condición física y la salud utilizando recursos tecnológicos.

#### ***7. Reconocer la actual situación laboral del mercado de trabajo en el mundo de la condición física.***

-El alumno conoce las posibilidades del ámbito de la condición física y la salud como opción laboral en un futuro, tanto en su entorno social más próximo como en otros más alternativos.

-Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual y sus muchas y variadas posibilidades en el mercado laboral.

### **7. CRITERIOS METODOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS GENERALES**

Se partirá de una metodología de investigación, experimentación, comprobación y realimentación, apoyada en la construcción del conocimiento, de modo que el planteamiento y la resolución de problemas sean el núcleo didáctico guía.

El modelo de intervención didáctica estará orientado a complementar, por un lado, las diferencias personales en cuanto a las posibilidades motrices, cognitivas y afectivo-sociales, y a la atención de los distintos intereses y ritmos de maduración y aprendizaje.

Sobre la base de estas premisas, la organización preferente del alumnado en el aula será por grupos de trabajo, los cuales desarrollarán actividades relacionadas con los distintos bloques de contenidos. El trabajo individual también tendrá su lugar en la elaboración de proyectos y trabajos personalizados.

La metodología por tanto será activa y participativa, fomentando la exposición de dichos trabajos a sus compañeros/as. En esta línea de trabajo se pretenderá el fomento de las relaciones sociales, y las actitudes de respeto, tolerancia y colaboración. Con ello, los intereses particulares se adaptarán a los colectivos, pero siempre aceptándose las decisiones personales. Se tenderá hacia estrategias emancipativas y participativas bajo una orientación exclusivamente enfocada hacia la búsqueda de la máxima autonomía del alumnado, puesto que se encuentra a un nivel terminal de etapa. No obstante, y en determinadas situaciones (como puedan ser planteamientos iniciales, conceptos dificultosos, etc...), la estrategia instructiva también tendrá su lugar.

La consideración de todo lo anterior así como de los objetivos y contenidos planteados en esta programación nos permite afirmar que todos son susceptibles de ser abordados desde la enseñanza del descubrimiento guiado y de la resolución de problemas, favoreciendo así en el alumnado la necesidad de indagar y buscar para obtener la respuesta más idónea a cada problema que le planteemos.

### **Criterios para la selección de las actividades**

Hemos seguido los criterios siguientes:

- Que desarrollen la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, utilizando diversas estrategias.
- Que proporcionen situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad mental y lleven a reflexionar y a justificar las afirmaciones o las actuaciones.
- Que estén perfectamente interrelacionadas con los contenidos teóricos.
- Que tengan una formulación clara, para que el alumnado entienda sin dificultad lo que debe hacer.
- Que den una proyección práctica a los contenidos, aplicando los conocimientos a la realidad.
- Que sean motivadoras y conecten con los intereses del alumnado.

## 8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Al inicio del curso pasado planteamos a la dirección del centro que esta nueva asignatura (aunque obviamente bajo el paraguas del Departamento de Educación Física), debería estar dotada de alguna manera con recursos y material propio, o bien aumentar en alguna medida los precarios recursos de su departamento de referencia. No en vano, son más los alumnos que harán uso de los mismos al añadirse la mayoría de los que ya cursan 2º de Bachillerato. Esta demanda fue atendida, y a lo largo del curso hemos podido aumentar, aunque no significativamente, los recursos de los que disponemos.

Así pues, los materiales y recursos para llevar a cabo nuestra labor son los siguientes:

En cuanto a **instalaciones deportivas**.

-Una pista polideportiva exterior dotada de porterías de balonmano y de canastas de baloncesto. Las dimensiones son las adecuadas pero la superficie está en muy mal estado.

- Un aula gimnasio dotada de vestuarios y almacén adyacente.

- Un pequeño gimnasio que en su momento fue reconvertido en zona de ocio para los recreos (dotado con fútbolín, mesa de ping-pong y juego de mesa) pero que hemos tenido que recuperar como espacio clase por alguna que otra coincidencia horaria.

En cuanto al **material** disponible:

- Material pesado: quitamiedos, colchonetas, bancos suecos, plintos, potros, espalderas, canastas fijas, redes de voleibol, de bádminton, etc.

- Material fungible: balones de fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol; raquetas y volantes de bádminton; pelotas de goma para juegos y psicomotricidad; aros, conos, cuerdas, picas; cronómetros, petos, testigos, etc.

- Material de apoyo para los contenidos teóricos: enciclopedia específica, libros de texto y libros de consulta de diferentes temas.

Evidentemente, la cantidad y variedad de este tipo de material cambia con frecuencia debido al uso habitual, deterioro y reemplazo por compras puntuales a cargo del presupuesto del departamento.

Comentar también que estamos a la espera de concretar y valorar la adquisición de material didáctico que se adapte a los contenidos de nuestra asignatura optativa y que contemplen además los cambios anunciados de la LOMCE. Por otra parte, las novedades legislativas y las unidades didácticas colgadas en las páginas web de las diferentes editoriales y compiladas en sus respectivos libros digitales, nos sirven en cierta medida en nuestra labor. No en vano, la especificidad de nuestros contenidos son parte fundamental de la asignatura de Educación Física en todos los niveles. Además, estamos valorando realizar unos apuntes teóricos específicos para esta materia en caso de que arraigue como optativa apreciada por el alumnado de nuestro centro.

## 9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN Y CONTENIDOS MÍNIMOS

### 9.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN

Al contrario que en los niveles de ESO, donde los grupos suelen ser más heterogéneos, con alumnos de muy diferentes capacidades y distintos ritmos de desarrollo tanto físico como madurativo, los alumnos de 2º de Bachillerato tienen un perfil más homogéneo en muchos aspectos, ya han alcanzado un importante grado de desarrollo en todos los ámbitos, están acostumbrados a superar pruebas teóricas exigentes, han adquirido habilidades y experiencia a la hora de elaborar trabajos, están llegando al límite máximo de su crecimiento antropométrico y cuentan con todos los aprendizajes de nuestro ámbito que han adquirido durante la ESO y el primer curso de Bachillerato. Así pues, aunque siempre tendremos en cuenta las peculiaridades de cada alumno a la hora de evaluarlos, es cierto que los objetivos a alcanzar y los estándares de aprendizaje pueden ser algo más uniformes y generalizados.

En este nivel y para esta asignatura optativa utilizaremos como **instrumentos de evaluación** los siguientes:

**a) Actividades de tipo conceptual acerca de los contenidos teóricos y prácticos.**

- Pruebas objetivas tipo test.
- Pruebas objetivas escritas.
- Actividades y exposiciones orales.
- Trabajos escritos sobre algún contenido específico de la unidad (individuales, en parejas o en grupo).
- Actividades de reflexión y comprensión de textos.

**b) Actividades de tipo práctico.** Todo tipo de pruebas o test capaces de medir de forma adecuada la competencia motriz trabajada:

- Tests para evaluar la condición física (course navette, batería Eurofit, test de Cooper...)
- Fichas de evaluación utilizando diferentes ítems para comprobar el grado de adquisición de diferentes habilidades motrices individuales o capaces de evaluar actividades grupales.

**c) Aunque los alumnos de 2º de Bachillerato ya se les supone un nivel de interés y madurativo importante, además de que esta es una asignatura optativa que han elegido voluntariamente por especial afinidad, no por ello dejaremos de ponderar los **aspectos actitudinales** además de los conceptuales y procedimentales. A la hora de evaluar el nivel competencial del alumno también tendremos en cuenta, pues, aspectos como:**

- El trabajo, el interés, la participación y la cooperación en las distintas actividades.
- La utilización de ropa y calzado adecuado para la práctica deportiva.
- Actitud del alumno cara a la asignatura.
- Actitud del alumno con sus compañeros y su profesor.
- Uso adecuado del material utilizado en clase, así como la cooperación para su distribución y recogida.
- Hábitos higiénicos.

En cuanto a la aplicación del porcentaje de incidencia de cada uno de estos instrumentos de evaluación en la **calificación final** del alumno, los profesores del departamento hemos considerado valorar los **tres apartados** anteriores por igual, otorgándole así **un tercio a cada uno** en dicha calificación.

En la **convocatoria extraordinaria de septiembre**, prescindiríamos de los aspectos procedimentales y actitudinales de los Apartados B y C y examinaríamos a los alumnos con una prueba escrita teórica y con la presentación de un trabajo a determinar. El alumno deberá conseguir una nota media de 5 entre ambas pruebas.

En cuanto a los **alumnos exentos de la práctica**, señalar antes de nada que sería bastante extraño que los hubiera al ser esta una asignatura eminentemente práctica y tener un carácter optativo. De todos modos, siempre puede haber un alumno con una lesión de larga duración que se la haya producido durante el curso. Estos alumnos deberán presentar un informe médico que justifique su incapacidad física temporal y su imposibilidad para realizar las prácticas. En esa tesitura, y mientras dure dicha dolencia, al alumno se le calificará según sus prestaciones en las pruebas del Apartado A.

## 9.2. CONTENIDOS MÍNIMOS

- Lleva a la práctica las pautas básicas para el diseño de un plan de entrenamiento.
- Conoce y lleva a la práctica diferentes test para la valoración de la condición física enfocada en la salud.
- En cuanto a la planificación y el entrenamiento, mejora su nivel de ejecución con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales.
- Participa activamente en todas las sesiones de valoración específicas de acuerdo con sus posibilidades.
- Asimila las normas básicas de higiene, nutrición, entrenamiento invisible y prevención de lesiones.
- Diseña un programa básico de mantenimiento personal.

- Entiende la práctica regular de la actividad física desde la perspectiva de la salud como medio de alcanzar una mejora física, mental, social y afectiva.
- Conoce la importancia de la postura cuando se trabaja con pesas para evitar lesiones y mejorar su tono y fuerza muscular sin riesgos importantes.
- Es consciente de la importancia y la repercusión de la alimentación en su salud y en su entrenamiento físico y aprende qué alimentos son necesarios y cuáles perjudiciales para la mejora de su salud y forma física.
- Mejora su nivel de ejecución deportiva con respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y superación, adecuado a sus circunstancias personales, pero siempre desde una perspectiva lúdica y profiláctica.
- Asimismo, aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, y de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Sabe emplear las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Elabora un guion apropiado al contenido elegido para la impartición de la sesión.
- Imparte de forma estructurada una clase a sus compañeros del contenido elegido.

## 10. EVALUACIÓN DE PENDIENTES

No se contemplan. Siendo alumnos de 2º de Bachillerato, con todo lo que eso conlleva, y tratándose de una asignatura optativa con una exigua carga horaria de una hora semanal, damos por hecho que todos los alumnos, de una manera u otra, superarán sin problema alguno la materia. En ningún caso, ningún alumno dejará de graduarse por no alcanzar los objetivos definidos en este proyecto curricular.

## 11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD E INCLUSIÓN.

Como ya se comentó en anteriores apartados, la adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. De todos modos, como ya también se dejó dicho, en una asignatura optativa de 2º de bachillerato, con unas especificidades tan claras, no esperamos encontrar grandes diferencias de capacidades y motivación en nuestros alumnos. Antes de elegirla, los alumnos ya eran perfectamente conscientes del nivel de exigencia y las características de la asignatura. Todos los alumnos de este año que cursan 2º de bachillerato fueron ya alumnos nuestros en cursos anteriores, y míos en particular, durante el curso pasado, en el que fueron puntualmente informados del carácter de la materia que nos ocupa. Obviamente, todos los alumnos son diferentes unos a otros, pero dichas diferencias no son importantes ni mucho menos decisivas y no justifican que le dediquemos una especial atención a la diversidad que representan.

Los alumnos de 2º de Bachillerato tienen un perfil mucho más homogéneo en muchos aspectos que los de la ESO. Ya han alcanzado un importante grado de desarrollo en todos los ámbitos, están acostumbrados a superar pruebas teóricas exigentes, han adquirido habilidades y experiencia a la hora de elaborar trabajos, están llegando al límite máximo de su crecimiento antropométrico y cuentan con todos los aprendizajes de nuestro ámbito que han adquirido durante la ESO y el primer curso de Bachillerato.

De todos modos, nunca está de más no perder de vista varios aspectos que nos ayudarán a que todos los alumnos tengan mecanismos y herramientas suficientes para superar los contenidos de esta asignatura sin problema. Así pues, a la hora de plantear las medidas de atención a la diversidad e inclusión hemos de recabar, en primer lugar,

diversa información del **grupo** de alumnos y alumnas. Como mínimo, tendremos en cuenta la relativa a:

- El número de alumnos y alumnas.
- El funcionamiento del grupo (clima del aula, nivel de disciplina, atención...).
- Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto al desarrollo de contenidos curriculares.
- Las necesidades que se hayan podido identificar.
- Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto a los aspectos competenciales.
- Los desempeños competenciales prioritarios que hay que practicar en el grupo en esta materia.
- Los aspectos que se deben tener en cuenta al agrupar a los alumnos y a las alumnas para los trabajos cooperativos.
- Los tipos de recursos que se necesitan adaptar a nivel general para obtener un logro óptimo del grupo.

En cuanto a las **necesidades individuales**, la evaluación inicial nos facilita no sólo conocimiento acerca del grupo como conjunto, sino que también nos proporciona información acerca de diversos aspectos individuales de nuestros estudiantes, y a partir de ella podremos:

- Identificar a los alumnos que necesitan un mayor seguimiento o personalización de estrategias en su proceso de aprendizaje.
- En función de ello, adoptaremos medidas organizativas: refuerzos específicos, ubicación de espacio o la gestión de tiempos grupales para favorecer la intervención individual.
- Estableceremos medidas curriculares, así como sobre los recursos que se van a emplear.
- Llevaremos a cabo un seguimiento de cada uno de estos alumnos.
- En caso de que fuera necesario, modificaremos los intervalos de tiempo y el modo en que se van a evaluar los progresos de estos estudiantes.
- En caso de ser pertinente, y con el beneplácito de los padres, compartiremos la información sobre cada alumno o alumna con el resto de docentes que intervienen en su itinerario de aprendizaje (especialmente con el tutor).

Es más que evidente que las motivaciones, intereses y capacidades de aprendizaje de los alumnos y de las alumnas son diversas. La intención última de todo proceso educativo es lograr que los estudiantes alcancen los objetivos propuestos.

-Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Asimismo, echamos mano de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.

- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.

Por supuesto, las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no sólo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.

Así pues, y ya con ánimo de resumir y concretar, desde el departamento hemos establecido las siguientes **medidas de atención a la diversidad** por si se diera el caso de vernos impelidos a echar mano de ellas:

- a) Establecimiento de distintos niveles en la profundización de contenidos.
- b) Selección de recursos y estrategias metodológicas.
- c) Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes.
- d) Adaptaciones Curriculares

## 12. INDICADORES DE LOGRO: EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Creemos que es absolutamente necesario una reflexión y autoevaluación de la realización y el desarrollo de esta programación. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica nos proponemos responder a una secuencia de preguntas que nos permitan evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.

De igual modo, una herramienta que puede resultarnos sumamente útil para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto sería la que detallamos a continuación. Además, no sólo podría ser utilizada y cumplimentada al final del curso, sino ya al final de cada trimestre, para así poder recoger las posibles mejoras en el siguiente. Dicha herramienta recogería los siguientes aspectos a autoevaluar:

ASPECTOS A EVALUAR	A DESTACAR...	A MEJORAR...	PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL
Temporalización de las unidades didácticas			
Desarrollo de los objetivos didácticos			
Manejo de los contenidos de la unidad			
Descriptores y desempeños competenciales			

Realización de tareas			
Estrategias metodológicas seleccionadas			
Recursos			
Claridad en los criterios de evaluación			
Uso de diversas herramientas de evaluación			
Evidencias de los estándares de aprendizaje			
Atención a la diversidad			
Interdisciplinariedad			

Como creemos que es absolutamente pertinente que esta valoración se lleve a cabo intercambiando impresiones entre el profesorado de la asignatura, dicha herramienta la iríamos cumplimentando durante las reuniones del departamento inmediatamente posteriores al término de cada trimestre, además de dejar constancia de las posibles modificaciones en la memoria final. Ya en el comienzo de curso siguiente se harían efectivas a efecto de su inclusión en la nueva programación.

### 13. CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

#### **-ACCIÓN DEL PLAN DE INTEGRACIÓN TIC.**

En relación con el desarrollo del Plan TIC, este departamento hizo un esfuerzo económico especial para dotar al gimnasio de ciertos materiales con los que pretendemos complementar las tareas de las clases con el apoyo de estos elementos digitales. Este esfuerzo dio como resultado el uso habitual de un ordenador portátil conectado a internet ya una pantalla que los alumnos pueden observar desde la pista, por lo que se interrumpen lo mínimo las tareas de la práctica.

Los trabajos requeridos para su evaluación deberán ser realizados en ordenador y ser presentados con un formato determinado.

#### **-ACCIONES DEL PLAN DE CONVIVENCIA.**

Este departamento oferta siempre la posibilidad de tener abierto el gimnasio en las guardias de recreo con el fin de facilitar que los alumnos practiquen actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio, evitando así multitud de situaciones que podrían desembocar en un problema de convivencia entre los alumnos. Creemos que la informalidad de esta práctica vigilada tiene la ventaja de resultar muy beneficiosa en muchos aspectos, pero, sobre todo, nos gustaría subrayar que su función “catártica” mejora el clima y esa convivencia en el centro. Además, trabajamos con los alumnos para que también aprovechen este tiempo para competiciones deportivas internas que en muchas ocasiones organizan ellos mismos, dejando nuestra intervención en labores logísticas, de asesoramiento y ayuda. De una manera más general, nos gusta pensar que todo lo que implica práctica de actividad física, tanto en estos tiempos de ocio como en otras más complementarias, resulta sumamente beneficioso para este plan de convivencia.

#### **14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS FUERA DEL CENTRO**

Para poder completar el currículum establecido por este departamento para la optativa de Condición Física y Salud, es fundamental que el alumno/a pueda realizar algunas actividades fuera del centro que, en la medida de las posibilidades, se desarrollarán en zonas naturales del entorno.

## 15. EVALUACIÓN INICIAL Y MEDIDAS A ADOPTAR SEGÚN RESULTADOS DE LA MISMA

Al principio del curso se realizarán unas pruebas de condición física, habilidades psicomotrices y habilidades técnicas deportivas con el fin de calibrar el nivel del alumnado, del grupo en general y de cada alumno en particular. En función de los resultados de las mismas, adaptaremos los contenidos previstos para que, tanto individual como colectivamente, estos se puedan trabajar con mayores garantías de éxito evitando situaciones de inseguridad y desmotivación que nos pondrían mucho más difícil poder alcanzar los objetivos previstos.

Al comienzo de cada unidad didáctica, haremos también una pequeña introducción a la misma, tanto desde el punto de vista conceptual como procedimental, con el fin de calibrar el nivel del alumnado en ese ámbito específico y anticipar soluciones y estrategias para paliar en lo posible las deficiencias que pudieran darse.

## 16. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS Y PROCESOS DE MEJORA.

A lo largo de un curso siempre hay circunstancias cambiantes, incidencias, imprevistos, variedad de respuestas del alumnado a los contenidos, cálculos fallidos en cuanto a temporalización, etc., que aconsejan ir revisando poco a poco las programaciones didácticas previstas en los aspectos que presenten mayor disfuncionalidad. Es por ello por lo que debemos dotarnos de mecanismos y herramientas de revisión de estas programaciones para, en caso de encontrarnos con dichos problemas, poder modificarlas si fuera aconsejable y necesario. En un punto anterior ya presentamos una herramienta que nos permitía autoevaluar algunos aspectos de la programación para valorar en qué medida había sido operativa en el devenir del curso. En este apartado presentamos una batería de cuestiones más exigente que nos servirá como mecanismo de revisión y evaluación para, así, y según las respuestas, proceder a una modificación paulatina con el fin de mejorarla y hacerla cada vez más eficaz.

Así pues, al término del curso, los profesores del departamento nos comprometemos a hacerle “la prueba del algodón” respondiéndonos, según el caso, afirmativa o negativamente a una serie de ítems que tratan de cuestionar la bondad y/o pertinencia de los diferentes aspectos de este proyecto didáctico.

### 16.1. RESPECTO A CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

INDICADORES	SI	NO	OBSERVACIONES
-------------	----	----	---------------

1. La programación recoge los criterios de evaluación de forma clara y sencilla.
2. Los alumnos tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.
3. Las familias, tienen acceso a los criterios de evaluación/calificación.
4. Se evalúan los conocimientos previos.
5. Va dirigida a los diferentes tipos de contenidos.
6. Se valoran los contenidos actitudinales y Procedimentales.
7. Se evalúan las competencias.
8. Se valora el trabajo que desarrolla el alumno en el aula.
9. Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad.
10. Se analizan los resultados del grupo de alumnos.
11. Se establecen los procedimientos de recuperación por evaluación.
12. Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces.
13. Se evalúa periódicamente la Programación.
14. Se evalúa la propia práctica docente.
15. La evaluación es continua.
16. Los resultados de las evaluaciones se utilizan para adecuar la programación.
17. La programación contempla mecanismos propios de evaluación interna.

## **16.2. RESPECTO A LA METODOLOGÍA.**

INDICADORES	SI	NO	OBSERVACIONES
1. Se prevé una metodología activa y participativa del alumno <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en una selección de actividades</li> <li>- Exponiendo trabajo al grupo</li> <li>- Realizando trabajos en grupo</li> <li>- Mediante actividades por descubrimiento guiado</li> <li>- Otras:</li> </ul>			
2. La actuación del profesor tiene un enfoque Interdisciplinar.			
3. Los diferentes tipos de actividades se basan en aprendizajes significativos y funcionales.			
4. La distribución del aula facilita el trabajo			

autónomo.

5. La distribución del aula se modifica en función de las actividades.

6. Se prevé el uso de otros espacios

- Biblioteca
- Salas de informática
- Laboratorios
- Espacios fuera del centro
- Otros:

7. Recursos previstos

- Recursos propios de la asignatura
- Materiales elaborados por el departamento
- Medios audiovisuales
- Medios informáticos
- Libro de texto
- Actividades extraescolares y

complementarias.

- Libros de consulta
- Libros de lectura

8. Se ponen en práctica técnicas de estudio: subrayado, esquema, mapas conceptuales...

9. Se favorece la lectura y la comprensión lectora.

10. Se contempla el seguimiento individualizado del alumno y la comprobación del trabajo de éste a través de...

- La graduación de los contenidos de aprendizaje
- En la puesta en práctica

- La distribución de forma flexible de los tiempos de las sesiones.

- La utilización de actividades de refuerzo
- La utilización de actividades de ampliación

### **16.3. RESPECTO A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS.**

<u>INDICADORES</u>	<u>SI</u>	<u>NO</u>	<u>OBSERVACIONES</u>
1. Los objetivos y contenidos se adecuan al Centro.			
2. Están contextualizados en relación con el nivel de desarrollo y competencia del alumno.			
3. Los objetivos generales de área hacen referencia a los objetivos generales de etapa.			
4. Contemplan objetivos y contenidos de conceptos, procedimientos y actitudes.			

5. Los contenidos están organizados y categorizados en función según las premisas de la lomce.
6. Los bloques temáticos se desarrollan a través de las unidades didácticas.
7. Las unidades didácticas incluyen temas transversales.
8. La secuencia de contenidos responde:
  - A la lógica de la materia
  - Al desarrollo evolutivo del alumnado
  - Al desarrollo de lo particular a lo general
  - Al desarrollo de lo general a lo particular
- 9.- Los diferentes tipos de contenidos se desarrollan suficientemente en las distintas actividades.

#### **16.4. RESPECTO A LA ESTRUCTURA DE LA PROGRAMACIÓN.**

<u>INDICADORES</u>	<u>SI</u>	<u>NO</u>	<u>OBSERVACIONES</u>
1. La estructura general de la programación ha sido elaborada teniendo en cuenta las aportaciones de los distintos miembros del departamento			
2. Existe coordinación, en su desarrollo, entre los miembros del departamento			
3. Contempla los objetivos generales del área, los contenidos y los criterios de evaluación.			
4. Son coherentes los objetivos, los contenidos y los criterios de evaluación.			
5. Secuencia los contenidos a lo largo de la etapa.			
6. Define los criterios metodológicos			
7. Contempla medidas ordinarias de atención a la diversidad			
8. Incluye temas transversales			
9. Define los procedimientos de evaluación y los criterios de calificación			
10. Contempla la realización de salidas y visitas al entorno, en relación con los objetivos propuestos.			
11. Se toma en consideración la utilización de la tecnologías de la información y la comunicación.			

12. Se cumple en su totalidad:
- Por adaptarse al grupo
  - Por replantearse la temporalidad

## 17. INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y A LAS FAMILIAS

Este proyecto educativo estará a entera y libre disposición del alumnado y sus familias tanto en el Departamento de Educación Física como en la biblioteca del centro. Cualquier explicación necesaria sobre el mismo, en cualquiera de sus apartados, será atendida por el jefe del departamento. Una vez que este proyecto sea aprobado por Inspección Educativa, será subida a la página web del centro.

## 18. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO

Para ello echaremos mano de una serie de registros que nos ayuden a evaluar nuestra labor desde el punto de vista de la planificación de las sesiones, el grado de motivación que conseguimos despertar en el alumnado, la forma en que llevamos adelante el proceso de enseñanza-aprendizaje y cómo podemos autoevaluar el mismo con el fin de ir mejorando nuestra labor como docentes en el futuro.

### 1. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: PLANIFICACIÓN

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>PLANIFICACIÓN</b>	1. Programa la asignatura teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje previstos en las leyes educativas.		
	2. Programa la asignatura teniendo en cuenta el tiempo disponible para su desarrollo.		
	3. Selecciona y secuencia de forma progresiva los contenidos de la programación de aula teniendo en cuenta las particularidades de cada		

	uno de los grupos de estudiantes.		
	4. Programa actividades y estrategias en función de los estándares de aprendizaje.		
	5. Planifica las clases de modo flexible, preparando actividades y recursos ajustados a la programación de aula y a las necesidades y a los intereses del alumnado.		
	6. Establece los criterios, procedimientos y los instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso de aprendizaje de sus alumnos y alumnas.		
	7. Se coordina con el profesorado de otros departamentos que puedan tener contenidos afines a su asignatura.		

## 2. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO	1. Proporciona un plan de trabajo al principio de cada unidad.		
	2. Plantea situaciones que introduzcan la unidad (lecturas, debates, diálogos...).		
	3. Relaciona los aprendizajes con aplicaciones reales o con su funcionalidad.		

	4. Informa sobre los progresos conseguidos y las dificultades encontradas.		
	5. Relaciona los contenidos y las actividades con los intereses del alumnado.		
	6. Estimula la participación activa de los estudiantes en clase.		
	7. Promueve la reflexión de los temas tratados.		

### 3. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA</b>	1. Resume las ideas fundamentales discutidas antes de pasar a una nueva unidad o tema con mapas conceptuales, esquemas...		
	2. Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos; intercala preguntas aclaratorias; pone ejemplos...		
	3. Tiene predisposición para aclarar dudas y ofrecer asesorías dentro y fuera de las clases.		
	4. Optimiza el tiempo disponible para el desarrollo de cada unidad didáctica.		
	5. Utiliza ayuda audiovisual o de otro tipo para apoyar los contenidos en el aula.		
	6. Promueve el trabajo cooperativo y mantiene una comunicación fluida con los estudiantes.		

	7. Desarrolla los contenidos de una forma ordenada y comprensible para los alumnos y las alumnas.		
	8. Plantea actividades que permitan la adquisición de los estándares de aprendizaje y las destrezas propias de la etapa educativa.		
	9. Plantea actividades grupales e individuales.		

**4. REGISTRO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO: SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE**

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE</b>	1. Realiza la evaluación inicial al principio de curso para ajustar la programación al nivel de los estudiantes.		
	2. Detecta los conocimientos previos de cada unidad didáctica.		
	3. Revisa, con frecuencia, los trabajos propuestos en el aula y fuera de ella.		
	4. Proporciona la información necesaria sobre la resolución de las tareas y cómo puede mejorarlas.		
	5. Corrige y explica de forma habitual los trabajos y las actividades de los alumnos y las alumnas, y da pautas para la mejora de sus aprendizajes.		
	6. Utiliza suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.		
	7. Favorece los procesos de autoevaluación y coevaluación.		
	8. Propone nuevas actividades que faciliten la adquisición de objetivos cuando estos no han sido alcanzados suficientemente.		
	9. Propone nuevas actividades de mayor nivel cuando los objetivos han sido alcanzados con suficiencia.		
	10. Utiliza diferentes técnicas de evaluación en función de los contenidos, el nivel de los estudiantes, etc.		
	11. Emplea diferentes medios para informar de los resultados a los estudiantes y a los padres.		

## 19. COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO

Esta nueva materia, Condición Física y Salud, optativa para 2º de Bachillerato, con una carga lectiva de una hora semanal, será asumida por el Departamento de Educación Física. Cualquiera de los componentes del mismo podrá asumir su impartición en cursos sucesivos, dependiendo de las diferentes circunstancias que puedan darse (horarios, necesidades de organización del centro, etc.).