

ACTIVIDADE FÍSICA.
UNA ALTERNATIVA DE
SALUD Y OCIO



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2021/22

1. Introducción e xustificación .

Seguindo o marcado polo Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo do Ensino Secundario Obrigatorio e do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia e atendendo a posibilidade dos centros docentes, de establecer materias de libre configuración e opcionais para os alumnos e alumnas de 2o de Bacharelato, presentamos a materia específica de Actividade Física para o último curso de Bacharelato. A materia terá un carácter eminentemente práctico e vivencial, ademais de propedéutico xa que estamos no último curso do Ensino Secundario. Terá unha carga horaria de 1 sesión semanal de 50 minutos. A estrutura da concreción curricular desta materia é a mesma que a establecida para a E.F. do Ensino Secundario, en canto a obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias clave. As tarefas estarán adaptadas aos niveis de aprendizaxe do alumnado.

Existen múltiples razóns que xustifican a oferta da materia de Actividade Física no segundo curso de Bacharelato. Moitas destas, xa reflectidas na introdución da materia que aparece no Decreto 86/2015, do 25 de xuño. A continuación mostramos un resumo dalgunhas destas xustificacións:

-A Actividade Física estivo sempre relacionada dun xeito moi directo co ser humano, dende a existencia do home ata hoxe, aínda que a finalidade fose cambiando ao longo de cada etapa da humanidade.

-Os beneficios da Actividade Física e do Deporte son indiscutibles. Tanto para a saúde física como a mental e emocional do ser humano.

-O presente currículo de Actividade Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de Educación Primaria, nas etapas da ESO e do Bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo. De aí a necesidade de ofrecer a posibilidade de continuidade a estes aprendizaxes, tamén no último ano do Bacharelato.

-A opcionalidade da Actividade Física en 2o curso de Bacharelato, dará a posibilidade de orientar ao alumno nos estudos superiores relacionados directamente coa materia. Dende a Familia Profesional de Actividades Físicas e Deportivas (Ciclo Medio e Ciclo Superior), os estudos de Grao de Ciencias da Actividade Física e o Deporte, ou outros estudos relacionados coa Actividade Física.

-Os/as alumnos/as que ao finalizar o Bacharelato teñan intención de presentarse ás probas físicas para acceder ao Grao de Ciencias da Actividade Física e o Deporte, ou a oposicións a corpos especiais (Policía Nacional, bombeiros, etc.), poderán recibir unha orientación e guía para a preparación de ditas probas ao longo do curso, traballando así no carácter propedéutico do Bacharelato.

-Como di o Decreto, a Educación Física, terá como fin estratéxico, introducir ao alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno

próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan. Se no último ano de Bacharelato, non se oferta a continuidade da Educación Física, pódese perder o fin perseguido nas etapas anteriores, coa conseguinte desvinculación coa Actividade Física, nos inicios da súa idade adulta. Coa oferta da materia no último curso, ampliáanse as posibilidades de ocio para o alumno, unha vez rematado o Bacharelato.

-O currículo de Educación Física para o Bacharelato verase moi enriquecido coa oferta da materia de Actividade Física neste 2o curso, xa que estase a dar ao alumnado a posibilidade de continuar coa práctica da actividade física dentro do horario lectivo.

A razón máis importante e a que motivou a este Departamento a propoñer esta materia é a continua demanda do alumnado de 1o Bacharelato, que dende sempre reclamou a materia de E.F. no último curso do Ensino Secundario, protestando moitas veces por non poder optar a ela. Xa que temos esta oportunidade imos tratar de que o movemento corporal siga a ser neste curso un xeito de que o alumnado poda mellorar a súa saúde, atopar actividades para o tempo de lecer, ou prepararse para o seu futuro profesional. Coa implantación desta materia este Departamento aposta seriamente pola continuidade da actividade física do alumnado, seguindo a contribuír no seu desenvolvemento integral.

Os obxectivos, os contidos, os criterios de avaliación, os estándares de aprendizaxe, os procedementos e instrumentos de avaliación, o grao mínimo de consecución, e, a temporalización desta materia figuran nas táboas do departamento.

Actividade Física, unha alternativa de saúde e ocio. 2º de Bacharelato							
Obx	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C.C.	Procedementos e instrumentos de avaliación	Grao m	Temp.
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física							
b c i m p	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Carácter propedéutico da actividade física, saídas profesionais.	B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a 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. B1.2. Acada un bo nivel de condición física cara a boa saúde ou a unha posible saída profesional.	AFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.	CSC	Proba escrita: traballo. Rúbrica. Proba práctica. Rúbrica.	50%	TC
			AFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC	Debate. Rúbrica.	50%	TC
			AFB1.2.1. Pon en práctica un programa de actividade física cara a unha saída profesional.	CSIEE	Práctica dun plan de adestramento a partires dun traballo sobre el. Rúbrica.	50%	TC
b c h m ñ o	B1.3. Seguridade na realización de actividade física e prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas.	B1.3. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	AFB1.3.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	CSIEE	Observación directa. Rexistro anecdótico.	50%	TC
			AFB1.3.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.	CSIEE	Observación directa. Rexistro anecdótico.	50%	TC
			AFB1.3.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.	CSIEE	Observación directa. Rexistro anecdótico.	50%	TC

a b c h m ñ o	B1.4. Actividades físico-deportivas para a integración social, o traballo da cooperación e o xogo limpo.	B.1.4. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	AFB1.4.1. Respecta as regras e facilita a integración nas actividades de grupo.	CSC	Observación directa. Rexistro anecdótico.	50%	TC
b d e f g l m,	B1.5. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	AFB1.5.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	CD CCL	Proba escrita. Traballo teórico. Rúbrica.	50%	2ª Av.
			AFB1.5.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	CD CCL	Exposición dun traballo. Rúbrica.	50%	2ª Av.
Actividade Física, unha alternativa de saúde e ocio. 2º de Bacharelato							
Obx	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C.C.	Procedementos e instrumentos de avaliación	Grao m	Temp.
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas							
B M N ñ P	B2.1. Utilización de elementos dinámicos para desenvolver a capacidade expresiva, a creatividade e a comunicación. B2.2. As composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.	AFB2.1.1. Elabora composicións expresivas individuais ou colectivas con intención comunicativa.	CCEC	Proba práctica. Rúbrica.	50%	1ª Av.
Bloque 3. Actividade física e saúde							

B D L M ñ	B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. B3.3. Alimentación e actividade física. B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde.	AFB3.1.1. Acada un nivel de condición física bo, poñendo en práctica o seu programa de actividades, tendo en conta os fundamentos posturais e as técnicas de activación e recuperación autonomamente.	CMCCT	Batería de test de condición física. Escala de apreciación.	50%	3ª Av.
b d i m ñ	B3.5. Toma de conciencia da mellora da condición física, seguindo os métodos básicos para a planificación da actividade física. B3.6. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. B3.7. Valoración da condición física orientada á saúde. B3.8. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde e ás saídas profesionais.	B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	AFB3.2.1. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física coa finalidade da mellora da súa condición física e polo tanto da súa saúde, aplicando os principios básicos do adestramento.	CMCCT	Traballo escrito. Rúbrica. Proba práctica. Rúbrica.	50%	1ª Av. 2ª Av. 3ª Av.
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas							
			AFB4.1.2. Aмосa un nivel mínimo en habilidades específicas individuais, deportes de adversario, de equipo ou en actividades alternativas.	CAA CSIEE CSC	Proba práctica. Rúbrica.	50%	1ª Av. 2ª Av. 3ª Av.
			AFB4.1.3. Analiza, pon en práctica e resolve situacións motoras, tendo en conta os aspectos organizativos necesarios.	CAA CSIEE	Proba práctica. Rúbrica.	50%	1ª Av. 2ª Av. 3ª Av.
a b c	B4.3. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios das actividades	B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-	AFB4.2.1. Participa nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición.	CAA CSIEE CSC	Observación directa. Rexistro anecdótico.	50%	1ª Av. 2ª Av. 3ª Av.

Actividade Física, unha alternativa de saúde e ocio. 2º de Bacharelato							
Obx	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C.C.	Procedementos e instrumentos de avaliación	Grao m	Temp.
m p	físico-deportivas no tempo de lecer.	oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	AFB4.2.2. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.	CAA CSIEE CSC	Proba práctica. Rúbrica.	50%	1ª Av. 2ª Av. 3ª Av.
			AFB4.2.3. Adapta estratexias axeitadas ás características das persoas participantes nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.	CAA CSIEE	Proba práctica. Rúbrica.	50%	1ª Av. 2ª Av. 3ª Av.

En Vigo, a 20 de setembro de 2021.

Asdo. Alfonso Ruso González

Xefe do Departamento de Educación Física.