

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Docentes responsables: MIRIAM ALONSO LIFANTE

Punto de partida:

Teniendo en cuenta la **excepcionalidad** del tercer trimestre del curso escolar 2019- 2020 y que la evolución de la pandemia aún es imprevisible para el curso 2020-2021, el sistema educativo canario se enfrenta a la incertidumbre sobre la modalidad en que podrá llevarse a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje a lo largo del curso. Por ello, a continuación, se muestran los 3 posibles casos:

- a) **La actividad lectiva presencial** en el marco de la nueva normalidad: esta modalidad implica la vuelta presencial a las aulas manteniendo las medidas higiénico-sanitarias y de seguridad recomendadas por las autoridades competentes. Se fomentará el uso de TIC mediante la plataforma EVAGD donde el alumnado podrá descargar apuntes y entregar tareas.
- b) **La combinación de actividad lectiva presencial y a distancia (mixta)**: esta opción podría generarse en las siguientes circunstancias: 1. Cuando sea necesario que una parte del alumnado asista presencialmente y otra parte sea atendida a distancia. 2. Cuando una parte de la carga horaria de la materia se imparta o complete telemáticamente. En esta modalidad también se usará la plataforma EVAGD, y, en caso de ser necesario google classroom.
- **EXCEPCIÓN**. El alumnado vulnerable que por motivos de salud no pueda asistir al centro educativo, deberá acreditarlo mediante informe médico. En ese caso, el centro educativo arbitrará las medidas necesarias para garantizar su atención educativa vía telemática.
- c) **La suspensión temporal de la actividad lectiva presencial**: esta alternativa implicaría la continuidad de la actividad lectiva únicamente a distancia por decisión de las autoridades competentes. En este escenario se mantendrá un horario de conexión telemática con el alumnado que garantice la continuidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este caso, se usará la plataforma digital facilitada por el gobierno y el centro.

Este curso se desarrolla en la modalidad presencial en turno de mañana como se ha ido realizando anteriormente. La asignatura tiene un total de 2 horas semanales y cuenta con un total de 12 alumnos 4 alumnos de ciencias y 8 de humanidades. Durante el mes de septiembre se ha realizado una Evaluación Inicial, donde se ha comprobado el nivel físico del alumnado mediante diferentes test motores. Finalmente se han detectado las principales dificultades competenciales a nivel grupo-clase.

JUSTIFICACIÓN

Introducción:

La finalidad de esta materia optativa es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, incorporando en su formación las habilidades, las actitudes y los conocimientos relacionados con el cuerpo y el movimiento, necesarios para que, de forma independiente y autónoma, este alumnado sea competente y responsable con su propio desarrollo físico, procurando el cuidado y mejora de su cuerpo y de su mente en aras de alcanzar un grado óptimo de salud y de calidad de vida.

COORDINACIÓN DOCENTE. El profesorado de Educación Física del IES Puntagorda lo componen: Miriam Alonso Lifante y Ester Fernández Rosario. Al tratarse de un IES con poco alumnado la **coordinación docente** se hace mediante el ámbito Científico Tecnológico formado por el profesorado de: matemáticas (3), dibujo (2), biología (1), tecnología (1) y, física y química (2), que se reúnen los miércoles de 9:10-10:05 horas.

CONTEXTUALIZACIÓN. El centro se ubica en el municipio de Puntagorda al noroeste de la isla, perteneciente a la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Su entorno es rural y la economía se nutre tanto de la agricultura, como de la ganadería, el turismo rural y la restauración. En cuanto a las instalaciones del centro relacionadas con la materia destaco una cancha

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

abierta exterior perteneciente al Ayuntamiento de Puntagorda. Una de las dificultades que encontramos es que los días de fuerte irradiación solar, así como los días lluviosos, que queda inutilizada. Por este motivo la programación no podrá seguir su planificación inicial por lo que se adaptarán las clases a las circunstancias ya que partimos de un currículo flexible y abierto. Cuando se den estos días imprevistos se realizarán clases teóricas o contenidos que permitan ser realizados en un espacio reducido, el aula.

LEGISLACIÓN. Para justificar mi programación me baso en la normativa remitiéndome a la legislación actual en su ámbito nacional y autonómico, donde encontramos:

- La **Constitución Española**, en su **artículo 27.4**, donde establece que la educación básica es obligatoria y gratuita.
- La **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo**, de Educación, **modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre**, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- El **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE N.º3, de 3 enero).
- La **Orden ECD/65/2015, de 21 Enero**, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. (BOE n.º25, de 29 de enero).
- El **Decreto 81/2010, de 8 de julio**, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC n.º 143, de 22 de julio).
- El **Decreto 315/2015, de 28 de agosto**, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC n.º.169, de 31 agosto).
- El **Decreto 83/2016, de 4 de julio**, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC n.º.136, de 15 de julio).
- El **Decreto 25/2018, de 26 de febrero**, por el que se regula la atención a la diversidad en el ámbito de las enseñanzas no universitarias de la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC N.º.46, de 6 de marzo).
- La **Orden 15 de Enero, 2001**, por la que se regulan las actividades extraescolares y complementarias en los centros públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC n.º011, 24 enero).
- La **Orden 7 de junio, 2007**, por la que se regulan las medidas de atención a la diversidad en la enseñanza básica en la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC n.º.124, de 21 de junio).
- La **Orden 9 octubre de 2013**, por la que se desarrolla el **Decreto 81/2010, de 8 de julio**, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias, en lo referente a su organización y funcionamiento (BOC n.º 200, de 16 de octubre).
- La **Orden de 3 de septiembre de 2016**, por la que se regulan la evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, y se establecen los requisitos para la obtención de los títulos correspondientes, en la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC n.º.177, de 13 septiembre).
- **Resolución conjunta** de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Calidad, y de la Dirección General de Formación Profesional y Educación de adultos, por la que se dictan instrucciones a los centros educativos de la comunidad autónoma de canarias para la organización y el **desarrollo de la actividad lectiva**, durante el curso escolar 2020-2021.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

PROTOCOLOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN COVID. Para el diseño de la programación se ha tenido en cuenta el protocolo de contingencia del centro para seleccionar los contenidos que más se ajusten a las medidas de seguridad.

ASPECTOS RECOGIDOS EN PGA Y PEC. Además, tendré en cuenta tanto el PEC como la PGA del centro, por ello, destaco los objetivos plasmados en la Programación General Anual del centro donde se han establecido como objetivos generales para este curso: mejorar los resultados del rendimiento escolar y el absentismo, favorecer un clima de convivencia positiva, potenciar medidas de atención a la diversidad del alumnado según sus necesidades, mejorando los aprendizajes competenciales, fomentar el patrimonio natural y cultural de Canarias, fomentar y potenciar en los centros educativos los proyectos y redes que estén vinculados, potenciar el uso de las TIC, y favorecer una educación en valores.

Orientaciones metodológicas

Modelos metodológicos:

La metodología estará basada, principalmente, en la estrategia emancipativa, orientada a la autonomía real del alumnado, de modo que este tome las riendas de su aprendizaje y el profesorado se convierta en guía o facilitador de este progreso. La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que todos esos conocimientos y habilidades acerca del acondicionamiento físico se contextualicen, de modo que la competencia motriz se manifieste en lo referido a ergonomía, planificación, y responsabilidad sobre el propio aprendizaje, buscando hacerlo competente para que el alumnado se incorpore a la vida activa, y serán las motivaciones o las necesidades del alumnado las que determinarán esta metodología.

Concretamente, los modelos de enseñanza que se van a aplicar en esta programación serán: la enseñanza no directiva, investigación grupal, simulación y enseñanza directiva.

Agrupamientos:

Ante la situación de pandemia en la que estamos inmersos, se aconseja un distanciamiento social de al menos 1,5 m por ello, se tendrán en cuenta las siguientes indicaciones:

- Señalización del espacio para trabajar de manera segura. (Pegatinas a 4 m de distancia entre el alumnado).
- Se priorizarán actividades individuales.
- Se dará preferencia a la creación de pequeños grupos estables (a lo largo del curso) tanto para labores organizativas como para el desarrollo de las sesiones.

Espacios:

El espacio convencional a utilizar será fundamentalmente los usados normalmente en las sesiones: cancha exterior de 40m por 20 m perteneciente al Ayuntamiento. También se utilizarán otros espacios del centro, no convencionales pero susceptibles de uso como zonas ajardinadas, patios, etc y en algún momento será necesario el uso de algún espacio cerrado cuando llueva como el salón de actos o un aula grande. Por otro lado, se hará uso del gimnasio municipal siguiendo las medidas de higiene y seguridad.

Recursos:

Los recursos a utilizar los encontraremos detallados en cada unidad de programación, siendo éstos variados, tales como: materiales convencionales (picas, esterillas, cuerdas, metro, balones, aros, colchonetas, etc.), y no convencionales (pizarra, altavoz portátiles, etc).

Actividades complementarias y extraescolares :

Ante la crisis sanitaria el centro ha cancelado las actividades extraescolares hasta que no cambie la situación. En caso de que la situación mejorara se plantea una salida a algún gimnasio de la isla para practicar actividad física, o, alguna actividad donde profesorado cualificado de fuera venga a dar alguna clase al centro al alumnado de contenido relacionado con el acondicionamiento físico.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Atención a la diversidad:

Tendré presente en todo momento el Decreto 25/2018 del 26 de febrero donde se especifica en el artículo 2 que la atención a la diversidad es un derecho de todo el alumnado, de forma que se garantice la no discriminación y la igualdad de oportunidades en el acceso, la permanencia, la promoción y la continuidad a través de propuestas y procesos de enseñanza de calidad. La atención a la diversidad cobra una especial relevancia en el contexto actual. Para ello, es necesario el reajuste del propio diseño de las situaciones de aprendizaje de manera que se adecuen los elementos de la secuencia didáctica a las características y necesidades de todo el alumnado de un grupo-clase, para que pueda aprender y participar de experiencias de aprendizaje comunes y universales. Por ello, se garantizará la participación activa de todo el alumnado en las SA.

Evaluación:

Evaluaré basándome en el artículo 2.4 de la Orden del 3 de septiembre de 2016 tanto los aprendizajes del alumnado, los procesos de enseñanza como mi propia práctica docente.

1.EVALUACIÓN DEL ALUMNO: el modelo de evaluación será formativa y compartida para que permita al alumnado participar en su propio proceso de aprendizaje, utilizando su evaluación como fuente de progreso y mejora. Como principios de evaluación se asumen la individualización, el mencionado carácter formativo, la participación de los agentes, o el seguimiento y el ajuste del proyecto de trabajo personal.

1.1 TIPOS DE EVALUACIÓN

- SEGÚN EL MOMENTO:
- **INICIAL.** Para conocer el punto de partida. Se realizará al inicio de curso y en las unidades didácticas que se precise.
- **FORMATIVA.** De forma continuada cómo aprende el alumnado, y tomar decisiones para ajustar la programación.
- **SUMATIVA O FINAL.** Al final del proceso para identificar los aprendizajes alcanzados y los que aún quedan por lograr.
- SEGÚN EL AGENTE:
- **HETEROEVALUACIÓN.**
- **COEVALUACIÓN O EVALUACIÓN RECÍPROCA.**
- **AUTOEVALUACIÓN.**

1.2 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/HERRAMIENTAS: se usarán instrumentos de evaluación variados que puedan ser utilizados tanto en la enseñanza presencial como en la no presencial y estarán especificados en cada unidad didáctica. Destaco: fichas didácticas, pruebas escritas, escalas, listas de control, instrumentos mixtos, rubricas, etc.

1.3 ¿QUÉ EVALUARÉ?

- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1.4 SESIONES DE EVALUACIÓN

- 1ª EVALUACIÓN. Un trimestre.
- 2ª EVALUACIÓN. Un semestre.
- 3ª EVALUACIÓN. Curso completo. Por tanto, esta última sesión de evaluación constituirá la evaluación final ordinaria y en ella se tomarán las decisiones de promoción.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

1.5 NOTA/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La nota se expresará mediante una calificación numérica, sin emplear decimales, en una escala de uno a diez, que irá acompañada de los siguientes términos: insuficiente (IN) de 1-4 puntos, suficiente (SU) 5 puntos, bien (BI) 6 puntos, notable (NT) 7-8 puntos y sobresaliente (SB) 9-10 puntos. De tal manera que, se empleará el redondeo a partir del 5. Si el decimal es 5 o más, se redondeará al alza, si el decimal es menor de 5, se dejará la misma puntuación.

Los resultados de la evaluación sobre el grado de desarrollo y adquisición de las competencias se consignarán en los siguientes términos: «Poco adecuado», «Adecuado», «Muy adecuado» y «Excelente». Se considerará que el alumnado ha adquirido el grado de desarrollo competencial correspondiente a su curso cuando en todas las competencias obtenga una valoración de «Adecuado», «Muy adecuado» o «Excelente». Para su evaluación nos apoyaremos de las rúbricas del gobierno de canarias.

Para aprobar la materia será necesario sacar un 5, por lo que 4.9 se tomará como suspenso. En cuanto a los criterios de evaluación la nota será aritmética. Estos porcentajes así como los contenidos han sido presentados a los alumnos al inicio del curso. Por lo que el resultado de la 1ª Evaluación: será el resultado de la media de los criterios trabajados durante ese trimestre. * Resultado de la 2ª Evaluación: Será el resultado de la media de los criterios trabajados en la 1ª y 2ª evaluación (semestre). * Resultado de la 3ª Evaluación: Será el resultado de la media obtenida en los criterios trabajados a lo largo del curso.

El modelo de evaluación será formativa y compartida de modo que, como aconseja la Ley el alumnado participe en su propio proceso de aprendizaje y el profesorado se convierta en guía o facilitador del proceso.

2. EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA

Apoyándome en autores como Hernández y Velázquez (2004) y Blázquez (2010) el PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE será evaluado en tres momentos diferenciados a lo largo del curso:

- EVALUACIÓN PRE-INTERACTIVA/ DISEÑO.
- EVALUACIÓN INTERACTIVA.
- EVALUACIÓN POST-INTERACTIVA.

3. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Evaluaré mi práctica docente tras la sesión de evaluación (1º, 2º y 3er trimestre) ayudándome de un cuestionario que el alumnado de manera anónima responderá sobre la calidad de enseñanza recibida, usando como herramienta una escala gráfica.

La Administración educativa podrá adaptar la normativa de evaluación de cada etapa a los posibles escenarios que puedan plantearse a lo largo del presente curso escolar.

Estrategias para el refuerzo y planes de recuperación:

En el caso de los alumnos con alguna evaluación o curso pendiente se realizarán las siguientes actuaciones:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

- **Alumnos con una evaluación pendiente:** Cuando el alumnado obtenga una evaluación negativa de los criterios ponderados, se le facilitará la recuperación de los aprendizajes de los criterios suspensos. Para superarlos se repetirá con carácter preferente la misma prueba que no superó. En el caso de que no sea posible, o la docente lo estime conveniente, se podrá optar por otro tipo de prueba diferente que verifique la adquisición de los aprendizajes no superados.
- **Alumnado con imposibilidad de realizar práctica física de manera justificada a largo plazo (más de 2 sesiones).** Cuando el alumnado no pueda practicar actividad física, como puede darse el caso de una lesión temporal, crónica o recuperación tras una operación deberán realizar el contenido visto por los compañeros/as de manera alternativa, para ello se propone la posibilidad de realizar: trabajos y/o exámenes.
- **Alumnado con imposibilidad de realizar práctica física de manera justificada a corto plazo o de manera puntual (una sesión).** Cuando el alumnado no pueda practicar actividad física por encontrarse mal ese día, por alguna contusión de los días anteriores que le incapacite o dificulte la realización práctica, por dolores u otras circunstancias, el alumnado deberá escribir en una ficha que le facilitará la docente lo que han realizado sus compañeros en clase, y entregará la ficha al finalizar la sesión. La docente le realizará preguntas para comprobar que ha estado atento/a y ha aprendido los objetivos previstos. La docente si lo ve oportuno podrá pedirle al alumno que realice la misma tarea que sus compañeros fuera del horario escolar como deberes.
- **Alumnado que se niega a la realización de la práctica física sin justificación alguna de manera reiterada.** En el caso de que el alumnado se negara a realizar práctica física el equipo de la convivencia tomará las decisiones que estime oportunas y se contactará con las familias.
- **Alumnado que se incorpora a lo largo del curso escolar** se evaluará de la siguiente manera:
 - a) En caso de que el alumnado provenga de algún centro donde se pueda solicitar un informe con las notas del alumnado sobre los criterios y estándares vistos hasta ese momento o, el boletín de notas en caso de comenzar a partir del segundo trimestre o tercero se establecerá esa nota en los criterios y se comenzará a evaluar desde ese momento los criterios que se estén impartiendo en el centro realizando media con las notas que trae del otro centro. En caso de que se especifique la nota por criterios, se le dará el valor correspondiente a cada uno de los criterios.
 - b) En el caso de que el alumnado provenga de un centro extranjero o que no haya manera de poder obtener la información sobre los criterios vistos en su centro de origen el alumnado se comenzará a evaluar desde el momento de su llegada al centro y se irán recuperando los criterios trabajados con anterioridad, bien sea mediante los criterios de continuidad que se repitan en otros trimestres, así como pruebas prácticas, teóricas o trabajos.
- **Alumnado con pérdida de evaluación continua.** Este alumnado se deberá presentar a una prueba en la forma, fecha y hora que dictamine el Departamento de acuerdo con la Jefatura de Estudios. Esta prueba será teórico- práctica y estará basada en los criterios de evaluación y contenidos de la materia más relevantes.
- **Alumnado que no supera el área en la evaluación final ordinaria:** En ese caso el alumno deberá presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre. El departamento dictaminará las características y la tipología de la prueba, en consonancia con los modelos de evaluación y calificación seguidos durante el curso. Debido al carácter eminentemente procedimental de los

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

criterios de evaluación en Educación Física, el modelo de prueba será en gran medida de aplicación teórico/práctica. Cada criterio de evaluación será evaluado con una pregunta o ítem, que tendrán el mismo valor ponderado escritos en la programación. Las características de los ítems de la prueba serán publicadas en el mes de junio, de forma que el alumnado pueda desarrollar la preparación de la misma durante el verano y pueda acreditar en septiembre su superación. La corrección de las pruebas tendrá que realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumnado y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente.

- **Actividades de refuerzo y ampliación:** las actividades de refuerzo o ampliación relacionadas con la competencia motriz serán propuestas a cada alumno/a ajustándose a sus características particulares. En el proceso de evaluación, cuando el progreso de un alumno o una alumna en esta materia no sea el adecuado o presente perfil de sobredotación, el profesorado, con la colaboración del departamento de orientación, establecerá las medidas de apoyo y orientación que consideren pertinentes para reforzar los procesos de aprendizaje y de enseñanza. Debo destacar que, la autoevaluación y coevaluación ayudarán al alumnado a conocer los contenidos en los cuales precisa de mayor refuerzo.
- **Alumnado que falta a una clase de manera injustificada.** En caso de que coincida con un examen , tarea evaluable o similar, su calificación será cero.
- **Alumnado que falta a una clase de manera justificada.** En caso de que coincida con un examen , tarea evaluable o similar, el alumnado será el encargado de preguntar a la docente y recuperar la sesión de manera alternativa como se le indique.

CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL CURSO

Concreción de los objetivos del curso:

La materia de Acondicionamiento físico contribuye a consolidar los objetivos de la etapa mediante el desarrollo personal y social del alumnado, fomentando la práctica de actividad física y afianzando los hábitos saludables como medio para alcanzar calidad de vida. A través de las prácticas se formará alumnado responsable, con iniciativa personal y autonomía, desarrollando el espíritu crítico ante los hábitos sociales relacionados con la actividad física, la salud y el consumo responsable. Con el Acondicionamiento Físico se promoverán asimismo valores como la disciplina, la constancia y el esfuerzo, actitudes beneficiosas para la vida personal y profesional del alumnado. Pretendemos desarrollar ciudadanos y ciudadanas participativos, involucrados, fomentando el trabajo en equipo y la cooperación en las prácticas desarrolladas donde continuamente se están tomando decisiones, siendo necesario el diálogo y la aceptación de las normas. En el sentido globalizador en el que concebimos esta materia, la igualdad de derechos y oportunidades están presentes, impulsando la resolución de conflictos de forma pacífica, fomentando la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con el fin de alcanzar una sociedad inclusiva. Se opta también por la integración efectiva, solvente y responsable de las tecnologías de la información y comunicación en el contexto social actual, siendo críticos y responsables con su utilización, aprovechando las posibilidades que ofertan estas tecnologías para la mejora de la condición física y en general de la salud y calidad de vida.

Esta materia contribuye principalmente al fomento de los objetivos de etapa: "k", "m", "b", "c", "g", "i" y "j", y en menor medida: "a", "d", "e", "h" y "l".

1- Aprender a realizar un seguimiento de la condición física individual evaluando el nivel inicial, la evolución y el nivel final de su condición física mediante diferentes test y pruebas dentro de un proyecto de trabajo personal.

- Este objetivo de curso está relacionado con el objetivo de la etapa "k" donde deben demostrar el sentido de la iniciativa mostrando confianza en uno mismo para alcanzar los objetivos marcados.
- El objetivo 1 contribuye al objetivo de etapa "m" donde se favorece el desarrollo personal y social mediante la actividad física gracias al seguimiento de la salud a través de diferentes

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

pruebas.

2- Aplicar conocimientos sobre actividad física y salud en el diseño de un proyecto personal de trabajo orientado a la salud con la finalidad de mantener o mejorar la condición física y llevarlo a la práctica.

- Este objetivo de curso está relacionado con el **objetivo de etapa “b”** ya que le permite consolidar una madurez personal para actuar de forma responsable y autónoma desarrollando su espíritu crítico a través del diseño del proyecto personal.
- A su vez contribuye con el **objetivo de la etapa “c”** donde se Fomenta la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, mostrando que ambos sexos pueden mejorar su condición con un buen diseño personal de trabajo.

3- Conocer y ejecutar los sistemas, métodos, medios del entrenamiento y principios del entrenamiento con el fin último de mejorar la salud de sus practicantes.

- Este objetivo de curso está relacionado con el **objetivo de etapa “b”** ya que le permite consolidar una madurez personal que le ayuda a actuar de forma responsable y autónoma desarrollando su espíritu crítico discerniendo los métodos y sistemas más adecuados a su plan de trabajo.
- El objetivo 1 contribuye al **objetivo de etapa “m”** donde se favorece el desarrollo personal y social mediante la actividad física promoviendo diferentes sistemas y métodos para su entrenamiento.

4- Utilizar las tecnologías de la información y comunicación para obtener información, diseñar y poner en práctica el proyecto de trabajo personal.

- El objetivo 5 está relacionado con el **objetivo de etapa “g”** Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación porque contribuirá al diseño del proyecto.
- También, se relaciona con el objetivo “i” Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida gracias a la búsqueda de información.
- Por otro lado con el objetivo de la etapa “j” Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos.

5- Analizar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.

- Mediante una exposición oral el alumnado fomentará el objetivo de la etapa “e” donde deberá demostrar dominar, tanto en su expresión oral como escrita.
- Este objetivo de curso está relacionado con el **objetivo de etapa “b”** ya que le permite consolidar una madurez personal que le ayuda a actuar de forma responsable y autónoma desarrollando su espíritu crítico investigando las posibles salidas laborales.

SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN

Unidad de programación: UP N°1.MIDIENDO MIS CAPACIDADES FÍSICAS

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Descripción:

Al ser la primera unidad de programación, durante las primeras sesiones se recordarán las normas de clase, se mostrará la manera de evaluación así como los criterios de calificación.

El objetivo principal de la unidad será por parte del alumnado evaluar de manera autónoma su nivel inicial de condición física **a través de test** motores y pruebas de campo teniendo en cuenta sus características personales, para ajustar el diseño de su proyecto de trabajo a su condición física inicial y , a partir de los resultados crear objetivos realistas y alcanzables para su proyecto personal.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C01

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,

Instrumentos de evaluación:

C. de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
Denominación: Test motores					
Descripción:					
BACM02C01		1		ADOC.	LCO.

Productos:

Tipos de evaluación según el agente: (AUVE) Autoevaluación, (COEV) Coevaluación

Fundamentación metodológica

Modelos de enseñanza: (OTR) Estilos de enseñanza participativos (enseñanza recíproca), y estilos individuales (programas individuales)., (END) E. No Dir.

Metodologías: (ABPY) Ap. Proy.

Agrupamientos: (TIND) T. Indiv., (GHOM) Gr. Homogéneos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Espacios:

Cancha exterior.

Recursos:

- Convencionales: conos,cronometro,colchonetas,balón medicinal, cajón de flexibilidad, metro,etc.
- No convencionales: altavoz,etc.

Justificación

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores:

En esta unidad se fomentará el respeto entre iguales fomentando la igualdad de género, y la educación para salud mediante la puesta en práctica de la valoración inicial de los niveles iniciales de condición física.

Programas, Proyectos, Redes y Planes:

Implementación

Periodo de implementación: Del 22/09/2020 al 13/10/2020 **Nº de sesiones:** 4 **Trimestre:** 1º TRIMESTRE

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora:

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:

Unidad de programación: UP Nº2.MI PLAN DE ENTRENAMIENTO

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,

Descripción:

En esta unidad de programación el alumnado **aprenderá a** diseñar un plan personal de entrenamiento justificándolo suficientemente e identificando los principios del entrenamiento, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, para ello trabajarán contenidos relacionados con la salud, la importancia del conocimiento de la nutrición y su relación con la condición física, el entrenamiento invisible, los mitos y falsas creencias en el ejercicio físico y la salud, los principios de la teoría del entrenamiento, los sistemas, métodos y medios del entrenamiento **a través de** un plan de entrenamiento (producto) **para** mantener o mejorar su propia condición física y salud.

Fundamentación curricular

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Criterios de evaluación: BACM02C03, BACM02C02

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Instrumentos de evaluación:

C. de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
Denominación: Plan de entrenamiento (fichas)					
Descripción:					
BACM02C02		1,2,3,4,5,6,7 y 8		OBDI, ADOC.	LCO, RUB.
BACM02C03				OBDI.	RUB.

Productos:

Tipos de evaluación según el agente: (AUVE) Autoevaluación, (HEEV) Heteroevaluación

Fundamentación metodológica

Modelos de enseñanza: (END) E. No Dir., (EDIR) E. Direc.

Metodologías:

Agrupamientos: (TIND) T. Indiv., (GGRU) Gran grupo

Espacios:

Gimnasio, cancha , salón de actos y aula clase.

Recursos:

- Materiales convencionales: cronómetro, metro,picas, pesas,etc.
- Materiales no convencionales:pizarra,proyector, altavoz,etc.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Justificación

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores:

En esta unidad se fomentará la educación para la salud mediante la creación de un plan individualizado de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas básicas de los alumnos, favoreciendo una práctica habitual.

Programas, Proyectos, Redes y Planes:

Implementación

Periodo de implementación: Del 13/10/2020 al 15/12/2020 **Nº de sesiones:** 10 **Trimestre:** 1º Trimestre

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora:

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:

Unidad de programación: UP-Nº3.VIDA SANA

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Descripción:

El alumnado **aprenderá a** profundizar en el reconocimiento de las capacidades físicas básicas y conductas motrices, así como en los sistemas, métodos y medios del entrenamiento **a través de** clases prácticas **para** reconocer una vida sana manteniendo o mejorando su condición física, pudiendo usar estos recursos dentro de su proyecto individual. Finalmente, se volverán a medir los test motores para conocer la evolución trimestral del proyecto.

En los días de lluvia el alumnado aprenderá a reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica deportiva, así como los protocolos de actuación inmediata, que permitan minimizar el alcance de éstas. Todo ello se trabajará mediante una simulación práctica donde los alumnos dramatizarán e improvisarán una actuación según la lesión o emergencia.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C01, BACM02C03, BACM02C02

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Instrumentos de evaluación:

C. de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
Denominación: TEST MOTORES					
Descripción:					
BACM02C01		1		ADOC.	LCO.
Denominación: SESIONES PRÁCTICAS-GIMASIO					
Descripción:					
BACM02C02		1,7,8		OBDI.	RUB.
Denominación: Prueba práctica.					
Descripción:					
BACM02C03		1,2,3		OBDI.	RUB.

Productos:

Tipos de evaluación según el agente: (HEEV) Heteroevaluación

Fundamentación metodológica

Modelos de enseñanza: (EDIR) E. Direc., (SIM) Simulación, (END) E. No Dir.

Metodologías:

Agrupamientos: (TIND) T. Indiv., (PRGU) Peq. Grupos, (TPAR) T. Parejas, (GHOM) Gr. Homogéneos, (EMOV) E MovFlex.

Espacios:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Cancha, campo de fútbol, salón de actos, etc.

Recursos:

Pelotas, aros, colchonetas, combas, etc.

Justificación

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores:

Educación para la Salud, con el objetivo de que el alumnado adquiera conocimientos para poder llevar un vida saludable.

Programas, Proyectos, Redes y Planes:

Implementación

Periodo de implementación: Del 22/12/2020 al 09/02/2021 N° de sesiones: 6 Trimestre: 2º Trimestre

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora:

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:

Unidad de programación: UP N°4.SALIDAS PROFESIONALES SIGLO XXI

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Descripción:

En esta unidad de programación el alumnado **aprenderá** las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, **a través de** un adecuado análisis, indagando de manera general en la situación del mercado laboral a nivel nacional, como regional, insular y, centrándose en el local, con ayuda de las TIC con la **finalidad** de averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés utilizando como producto un vídeo o presentación oral.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C05, BACM02C04

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CD) Competencia digital, (CL) Comunicación

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

lingüística,

Instrumentos de evaluación:

C. de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
Denominación: TRABAJO ESCRITO					
Descripción:					
BACM02C05		1,2		ADOC.	RUB.
Denominación: PRESENTACIÓN					
Descripción:					
BACM02C04		1,2.		OBDI.	RUB.

Productos:

Tipos de evaluación según el agente: (COEV) Coevaluación, (AUVE) Autoevaluación

Fundamentación metodológica

Modelos de enseñanza: (IGRU) Inv. Grup.

Metodologías:

Agrupamientos: (TIND) T. Indiv., (GPIJ) Gr. Fijos

Espacios:

Sala medusa y biblioteca.

Recursos:

Materiales no convencionales: ordenadores, libros, revistas, etc.

Justificación

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

**Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores:
Programas, Proyectos, Redes y Planes:**

Implementación

Periodo de implementación: Del 22/12/2020 al 09/02/2021 **Nº de sesiones:** 6 **Trimestre:** 2º Trimestre

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora:

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:

Unidad de programación: UP-Nº5 ¡ESTAMOS A LA MODA!

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CD) Competencia digital, (CL) Comunicación lingüística,

Descripción:

El alumnado **aprenderá a** profundizar en el reconocimiento de las capacidades físicas básicas y conductas motrices **a través de** clases prácticas dirigidas con las últimas novedades en el mercado **para** reconocer una vida sana manteniendo o mejorando su condición física, y valorar la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C02, BACM02C03

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Instrumentos de evaluación:

C. de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
------------------	---------------------------	------------	--------------	------------------------	----------------------------

Productos: Prueba práctica.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Tipos de evaluación según el agente: (HEEV) Heteroevaluación

Fundamentación metodológica

Modelos de enseñanza: (EDIR) E. Direc.

Metodologías:

Agrupamientos: (TIND) T. Indiv., (GHET) Gr. Heterogéneos, (TPAR) T. Parejas, (PRGU) Peq. Grupos, (GGRU) Gran grupo

Espacios:

Cancha, campo del Fayal, etc.

Recursos:

Pelotas medicinales, plataformas inestables, combas, etc.

Justificación

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores:

Educación para la Salud.

Programas, Proyectos, Redes y Planes:

Implementación

Periodo de implementación: Del 09/02/2021 al 23/02/2021 **Nº de sesiones:** 5 **Trimestre:** 2º Trimestre

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora:

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:

Unidad de programación: UP Nº6. ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CON SOPORTE MUSICAL

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Descripción:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

En esta unidad de programación el alumnado **aprenderá** a desarrollar de manera correcta ejercicios, actividades o tareas con soporte musical, **a través de** clases prácticas **para** que les sirva de recurso para mejorar e incluir su plan de entrenamiento, y mejorar su condición física así como actividades deportivas.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C02

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Instrumentos de evaluación:

C. de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
Denominación: SESIONES PRÁCTICAS					
Descripción:					
BACM02C02				OBDL.	RAN.

Productos:

Tipos de evaluación según el agente: (HEEV) Heteroevaluación

Fundamentación metodológica

Modelos de enseñanza: (EDIR) E. Direc.

Metodologías:

Agrupamientos: (GHET) Gr. Heterogéneos, (GGRU) Gran grupo, (EMOV) E MovFlex.

Espacios:

Cancha exterior, playa, montaña, etc.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Recursos:

- Materiales convencionales: globos, conos, etc.
- Materiales no convencionales: altavoz, etc.

Justificación

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores:

Se fomentará en esta unidad la salud individual mediante la planificación de diferentes actividades que ayuden a mejorarla.

Programas, Proyectos, Redes y Planes:

Implementación

Periodo de implementación: Del 06/04/2021 al 27/04/2021 **Nº de sesiones:** 4 **Trimestre:** 3er Trimestre

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora:

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:

Unidad de programación: UP Nº7.MI CONDICIÓN FÍSICA FINAL

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, (CL) Comunicación lingüística, (CMCT) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, (CEC) Conciencia y expresiones culturales,

Descripción:

El alumnado **aprenderá a** seguir mejorando sus capacidades físicas básicas **a través de** la práctica deportiva, así como valorar su condición física final, volviendo a pasar nuevamente los test motores del inicio de curso, **para** comprobar si sus objetivos del plan individual se han alcanzado.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C01, BACM02C03

Competencias: (AA) Aprender a aprender, (CSC) Competencias sociales y cívicas, (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,

Instrumentos de evaluación:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

2º BAC Modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

C. de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación
------------------	---------------------------	------------	--------------	------------------------	----------------------------

Productos: Test motores; Prueba práctica.

Tipos de evaluación según el agente: (COEV) Coevaluación, (HEEV) Heteroevaluación, (AUVE) Autoevaluación

Fundamentación metodológica

Modelos de enseñanza: (EDIR) E. Direc., (END) E. No Dir.

Metodologías:

Agrupamientos: (TIND) T. Indiv., (GGRU) Gran grupo

Espacios:

Cancha exterior.

Recursos:

- Materiales convencionales: cronómetro, colchonetas, picas, cuerdas, pesas, pelotas, etc.
- Materiales no convencionales: pizarra, altavoz, etc.

Justificación

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores:

Se fomentarán valores de salud a través de la ejecución del plan individualizado de entrenamiento.

Programas, Proyectos, Redes y Planes:

Redes Escuelas Promotoras de Salud.

Implementación

Periodo de implementación: Del 04/05/2021 al 18/05/2021 **Nº de sesiones:** 3 **Trimestre:** 3er Trimestre

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora:

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos: