

**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMACIÓN DE  
ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO**

**(2º DE BACHILLERATO)**

**IES PUNTAGORDA**

**CURSO ESCOLAR 2014-15**

**Yazmina Wehbe Ramos**

## **ÍNDICE**

### **1. INTRODUCCIÓN**

### **2.- MARCO LEGISLATIVO**

### **3.- JUSTIFICACIÓN DE LA MATERIA**

### **4.- CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN**

### **5.- OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA**

### **6.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS EN EL BACHILLERATO**

#### **6.1- COMPETENCIAS GENERALES DEL BACHILLERATO**

#### **6.2.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA**

### **7.- CONTENIDOS**

#### **7.1.- SECUENCIACIÓN y TEMPORALIZACIÓN**

#### **7.2.- CONTENIDOS MÍNIMOS PARA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE**

### **8.- METODOLOGÍA**

#### **8.1.- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS**

#### **8.2.- AGRUPAMIENTO DEL ALUMNADO**

#### **8.3.- USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN**

### **9.- RECURSOS DIDÁCTICOS**

### **10. EVALUACIÓN**

#### **10.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

#### **10.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

#### **10.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

#### **10.4.- PONDERACIÓN Y CÁLCULO DE LA NOTA FINAL DE CADA EVALUACIÓN.**

#### **10.5.- PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN**

### **11.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

#### **11.1. LAS EXENCIONES**

#### **11.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA UNA PERSONA EXENTA**

### **12.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

## 1.- INTRODUCCIÓN

En todas las épocas, desde la prehistoria, pasando por las civilizaciones griega y romana, hasta nuestros días, el ser humano ha manifestado la necesidad de moverse para lograr relacionarse con su entorno y dominarlo. El ser más rápido, más fuerte, más resistente, ha sido una constante en los diferentes momentos históricos que ha llevado a la humanidad al deseo de alcanzar el mejor estado físico posible.

Si se define la **condición física** como *sinónimo de vigor orgánico, eficiencia, conocimiento de los requisitos del mantenimiento de la salud, del ejercicio, del descanso, de la relajación y corrección de los defectos físicos, y el acondicionamiento físico como acción y efecto de acondicionar el organismo humano, este último se convierte en la herramienta útil que permite el desarrollo de una parte importante y vital de la persona, siempre que se haga con un conocimiento cabal y unas pautas adecuadas.*

Es obvio que **la mente y el cuerpo constituyen una unidad indisociable, de manera que un control y una continuidad en el acondicionamiento físico repercutirían de manera directa en el cuidado y mantenimiento de la salud y de la calidad de vida, por lo que inciden en el aspecto mental, contribuyendo al desarrollo integral de la persona.**

Otro de los valores añadidos del acondicionamiento físico trasciende por su realización y práctica regular, sobre todo en el tiempo libre, convirtiendo el ocio en activo, saludable y promotor de la calidad de vida, lo que por un lado lo convierte en un agente preventivo de lesiones y enfermedades que reduce así los costes sociales y económicos derivados de los posibles tratamientos; y por otro, aleja al alumnado de algunos hábitos nocivos para la salud individual y colectiva presentes en la sociedad contemporánea, debido a la ausencia de ejercitación, tal como ocurre particularmente con el sedentarismo. Si a esto se le añade una mala nutrición y alimentación, se produce la obesidad, cerrando un círculo dañino de causa-efecto. Este es uno de los actuales problemas sociales que está tomando relevancia en Canarias. En la misma línea se pueden mencionar diferentes disfunciones que también se pueden evitar con la práctica física, como son la anorexia y la bulimia. En el extremo contrario está la vigorexia, que es la práctica física desmesurada, sin descanso y sin control, reflejo, entre otras causas, de no considerar los principios del entrenamiento deportivo.

La actividad física como contenido educativo se trabaja desde los primeros niveles educativos hasta llegar a 2.º de Bachillerato con la materia optativa de Acondicionamiento Físico, cuya **última finalidad** *es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, con destrezas y conocimientos necesarios para que de forma independiente y autónoma sea competente y responsable dirigiendo su propio desarrollo físico. Se lograría así el propósito establecido a largo plazo de cultivar el cuidado y mejora de nuestro cuerpo-mente para alcanzar el grado óptimo de salud y de calidad de vida. Esta finalidad se comparte con otras materias de Bachillerato: Educación Física; Biología; y Biología Humana.*

Este dominio deberá llegar a formar parte de la cultura personal del alumnado, de tal manera que incluya estos aprendizajes en su conducta como una manifestación normal dentro de sus hábitos de vida. Esto lo llevará no sólo a profundizar sobre el qué, el cómo y el cuándo trabajar para obtener la mejora en el rendimiento físico producido como causa obvia del

entrenamiento, sino también a interiorizar que podrá adquirir beneficios para mejorar otros aspectos de la vida, conducentes a su desarrollo integral.

Con objeto de lograr su finalidad, en la materia se profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo y el acondicionamiento físico y en el desarrollo de la autonomía de acción que han ido adquiriéndose en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Esto se debe conjugar con los intereses y motivaciones de aquel alumnado que opta por adentrarse en el mundo de la condición física, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el campo laboral.

Una de las novedades principales de este currículo es la consideración de objetivos, contenidos y criterios de evaluación relativos a actividades físicas de cualquier tipo (con soporte musical, las realizadas en el medio natural de Canarias, las que utilizan como recurso los juegos y deportes tradicionales canarios...), aspectos que pretenden conseguir un notable progreso en la [competencia general de autonomía e iniciativa personal](#). Ayuda a la adquisición de esta competencia la realización de trabajos cooperativos de grupo, tanto en el centro como en entornos cambiantes, tal como ocurre en el medio natural. Al mismo tiempo, la necesidad del alumnado de elaborar su propio plan de entrenamiento fomenta la iniciativa, su espíritu emprendedor y la toma de decisiones respecto a la forma de trabajo más acorde con sus necesidades. Esto comportaría un esfuerzo para conocerse a sí mismo, el nivel de condición física y las propias limitaciones. En definitiva, los alumnos y alumnas estarían más preparados y seguros para responder a nuevas situaciones de forma independiente y autónoma.

Otra [competencia](#) general será la del [tratamiento de la información y competencia digital](#) ya que, partiendo de lo que conocen por sus aprendizajes previos, tendrán que realizar consultas, buscar, completar, modificar, compartir y aplicar la información recogida en los distintos bloques de contenidos de forma correcta para evitar la información no válida.

Además de estas competencias generales, se contribuye al desarrollo de la [competencia específica motriz](#) trabajando en el aspecto práctico y aplicando el plan de entrenamiento para la mejora de la salud y la calidad de vida, elaborado por el propio alumno o alumna, dentro o fuera de su tiempo libre.

## 2.- MARCO LEGISLATIVO

Esta Programación está basada en la normativa vigente para el curso 2011-2010 para el Bachillerato en Canaria que se relaciona a continuación:

- LOE - La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.
- Real Decreto 1476/2007, de 2 de noviembre, por el que establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas.
- El Decreto 187/2008, de 2 de septiembre, por el que se establece la ordenación del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.

- ORDEN de 14 de noviembre de 2008, (B.O.C. 25-11-08) por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa Bachillerato y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Bachiller.
- Decreto 202/2008, de 30 de septiembre, (B.O.C. 10-10-08) por el que se establece el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- ORDEN de 15 de septiembre de 2009, por la que se establecen los currículos de determinadas materias optativas de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias para su impartición a partir del curso 2009-2010.

### 3- JUSTIFICACIÓN DE LA MATERIA

En primer lugar, como dice en el currículo de la materia de Acondicionamiento Físico, su realización y práctica regular, sobre todo en el tiempo libre, convierte el ocio en activo, saludable y promotor de la calidad de vida, lo que por un lado lo convierte en un agente preventivo de lesiones y enfermedades que reduce así los costes sociales y económicos derivados de los posibles tratamientos; y por otro, aleja al alumnado de algunos hábitos nocivos para la salud individual y colectiva presentes en la sociedad contemporánea, debido a la ausencia de ejercitación, tal como ocurre particularmente con el sedentarismo.

En segundo lugar, la materia optativa de Acondicionamiento Físico en 2º de bachiller tiene como última finalidad el formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, con destrezas y conocimientos necesarios para que de forma independiente y autónoma sea competente y responsable dirigiendo su propio desarrollo físico. Se lograría así el propósito establecido a largo plazo de cultivar el cuidado y mejora de nuestro cuerpo-mente para alcanzar el grado óptimo de salud y de calidad de vida. Esta finalidad se comparte con otras materias de Bachillerato: Educación Física; Biología; y Biología Humana.

En tercer lugar, contribuye a la adquisición de competencias en el alumnado: competencia general de autonomía e iniciativa personal y competencia general del tratamiento de la información y competencia digital.

### 4.- CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Nos encontramos en un I.E.S. de 180 alumnos/as aproximadamente, en el que conviven Primer y Segundo Ciclo de la E.S.O., un primero de Bachillerato para las materias troncales (Humanidades y Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza y de la Salud), un segundo de bachillerato y un Ciclo Formativo de Grado Medio.

El I.E.S. Puntagorda es el único de la Comarca Noroeste de la Isla de La Palma, la cual tiene alrededor de siete mil habitantes, repartidos en tres municipios de unos dos mil habitantes cada uno. Los alumnos de Primero y Segundo de E.S.O. provienen en la mayoría de los casos del municipio de Puntagorda, a los de Tercero y Cuarto de E.S.O. hay que sumarles los que vienen del centro adscrito del municipio de Garafía y muy pocos del municipio de Tijarafe, ya que este pueblo dispone de un C.E.O. Por último los alumnos de la enseñanza secundaria no obligatoria proceden en su mayoría de toda la Comarca Noroeste.

En los últimos años ha habido un paulatino crecimiento de población debido a un movimiento migratorio que, según el P.E.C., se debe a la llegada de nuevos habitantes procedentes, sobre todo, del centro de Europa e Hispanoamérica.

La actividad fundamental de esta comarca es básicamente agrícola y ganadera, destacando los cultivos del almendro, la viña y hortalizas, así como el pastoreo de ganado caprino y ovino. A esto hay que añadir la incipiente actividad turística de tipo rural que se ha desarrollado en los últimos años.

El nivel socio-económico y cultural de las familias es medio-bajo. La media familiar es de dos o tres hijos, y la mayoría vive con sus padres, quienes mayoritariamente, se dedican a actividades agrícolas y ganaderas, y el resto son operarios, albañiles o peones de diversos trabajos. Las madres son amas de casa, casi en su totalidad, complementando esta labor con tareas agrícolas y ganaderas.

El interés educativo de los padres en los estudios de sus hijos es bastante escaso, reflejándose en el nulo seguimiento de las tareas y estudio en casa, lo que redundará en una ausente participación de los padres en el desarrollo del aprendizaje del alumno/a y su implicación en el Centro educativo. Por tanto, no se cumple uno de los objetivos generales del Centro, recogido en el P.E.C.: "Favorecer la participación de los padres y de la familia en la

actividad del Centro y en el **aprendizaje del alumn@**, procurando un clima de confianza y apoyo mutuo que facilite la toma de decisiones educativas”.

Respecto al alumnado, hay un alto porcentaje de procedencia extranjera, debido a los movimientos migratorios anteriormente indicados.

La mayoría de los alumnos/as vive a gran distancia del centro, lo que supone que muchos de ellos se incorporen con retrasos continuos a la primera hora de clase. Algunos de estos alumnos/as compaginan sus estudios con el trabajo de actividades agrícolas y ganaderas familiares. Otros tienen dedicaciones diversas relacionadas con el sector servicio.

La valoración de la relación de los alumnos/as con sus padres y el ambiente familiar es positiva, aunque reconocen que no suelen ocuparse de forma satisfactoria y sistemática de su proceso de aprendizaje.

Más de la mitad de los alumnos/as no estudia todos los días, y los que lo hacen, estudian una media hora diaria. Se observa notablemente que a medida que avanzan los niveles descende el número de alumnos/as que estudia y realiza las tareas diariamente. El lugar de estudio habitual es su habitación, y confiesan que la mayor dificultad de sus estudios radica en la falta de voluntad, concentración y comprensión.

En general, estos alumnos/as no presentan graves problemas de comportamiento, aunque ello no suponga que se produzcan enfrentamientos de forma aislada entre alumnos/as o entre alumnos/as y profesores/as.

En cuanto a las características del espacio físico del I.E.S. Puntagorda se debe puntualizar que se trata de un centro pequeño cuyas aulas operativas están distribuidas de la siguiente manera:

1 aula para 1º de E.S.O. /1 aula para 2º de E.S.O. / 2 aulas para 3º de E.S.O. /

1 aula para 4º de E.S.O. /1 aula para 1º de Bachillerato / 1 aula para 2º de Bachillerato/ 2 aulas para desdobles /2 aulas para el ciclo formativo atención sociosanitaria / 1 aula medusa / 1 aula de informática / 1 biblioteca / Aula de Música / Un aula para la Radio Escolar / Aula de educación Plástica y Visual / Espacios para el equipo directivo, profesorado, mantenimiento, etc.

Es necesario saber que con respecto a los espacios deportivos, no se cumple la normativa vigente ya que el gimnasio lo han eliminado del centro esperando a que dentro de unos 20 años construyan un pabellón deportivo, los vestuarios y duchas han desaparecido para fabricar un aula para el ciclo formativo, y la pista polideportiva pertenece en propiedad al ayuntamiento, cuyo horario matinal está cedido al desarrollo del proceso educativo del I.E.S. Puntagorda. Por lo tanto el Departamento de Educación Física solicita anualmente varias instalaciones deportivas del ayuntamiento para su uso formativo en horario escolar. Dichas instalaciones son una sala cubierta y con tatami de 15x15, un campo de fútbol y un cuarto de material anexo a la pista polideportiva. La única instalación perteneciente al I.E.S. Puntagorda es un rocódromo consistente en una estructura de 20x3,5 metros, cedido por el Cabildo Insular de La Palma en el año 1998 e instalado por el departamento de educación física en el año académico 1999-2000. El problema es que queda fuera de las instalaciones de centro y que el curso pasado prendió fuego y se quemó.

Otros aspectos a destacar son:

- El absentismo y el fracaso es mínimo.
- Gran conocimiento del medio y forma de trabajarlo, pero poco respeto por el mismo. Este aspecto se relaciona con uno de los **objetivos generales del Centro y contemplados en el P.E.C.:** *“Potenciar al alumno el conocimiento de su entorno (costumbres, culturas, tradiciones, patrimonio, etc.,) para que a partir de la acción educativa se despierte en él un espíritu*



*investigador con el ánimo de conservar y mejorar ese entorno*". Este objetivo, a su vez, se corresponde con uno de los principios de la LOGSE según el artículo 2.3.: "La formación en el respeto y el medio ambiente", principio educativo que ha quedado contextualizado en el P.E.C. del Centro.

- Escasos hábitos de trabajo y de estudio, y técnicas de estudio (subrayado, resúmenes, esquemas, etc.).
- Deficiencias en la expresión oral y escrita, y en el razonamiento lógico.
- Carencia de hábitos de lectura. Los alumnos/as disponen en sus casas de diccionarios, enciclopedias y libros de consulta. Pocos poseen recursos informáticos. Los que pueden acudir a la Biblioteca Municipal, ésta no está dotada de los recursos necesarios, ya sean bibliográficos o informáticos, los cuales están muy desfasados y obsoletos.
- Los alumnos/as suelen dedicar su tiempo libre a estar con sus amigos/as, a oír música, ver la televisión, practicar algún deporte ofertado por el Plan Insular de Promoción Deportiva de Base de la Isla y ayudar a sus padres en las tareas domésticas o agrícolas.
- Las expectativas de los alumnos/as difieren según el nivel de estudio en que se encuentren: los alumnos/as que cursan Bachillerato desean continuar sus estudios, la mitad de ellos optará por estudios universitarios y el resto a Ciclos Formativos.
- La única oferta educativa de la zona es el Ciclo Formativo de Grado Medio Atención Sociosanitaria. La oferta de Ciclos de Grado Superior y de Grado Medio más cercanos se encuentra en la zona Este y Suroeste de la Isla, donde la oferta y la variedad de los mismos es mayor. Ante esto, el alumnado se ve forzado a desplazarse bastantes kilómetros, a cambiar de domicilio o a vivir en residencias. Todo esto motiva que la mayoría de aquellos alumnos/as que no deseen continuar con los estudios de Bachillerato, no accedan tampoco a la formación que estos ciclos proporciona, y desmotiva, por tanto, la continuación de su formación. De este

modo tampoco se cumple otro de los **objetivos generales del Centro y presente en el P.E.C.**

*“Adquirir una formación básica que posibilite el desarrollo personal y social del alumnado y que le garantice su futuro profesional y/o educativo.”* Este objetivo está relacionado con uno de los principios educativos de la antigua LOGSE según el artículo 2.3.: “La formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar, social y profesional”, el cual aparece contextualizado en el P.E.C. del Centro.

## **5.- OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA.**

La enseñanza del Acondicionamiento Físico en el Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo en el alumnado de las siguientes capacidades:

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. Realizar periódicamente los controles pertinentes (test) según el protocolo establecido para cada uno de ellos, y aceptar las posibles modificaciones del plan de entrenamiento.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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 del acondicionamiento físico, en especial para diseñar, ejecutar y evaluar el plan de entrenamiento.
9. Valorar y realizar preferentemente la ejecución del plan de entrenamiento utilizando el medio natural de Canarias, aprovechando la disponibilidad y potencialidad del entorno, evitando el impacto ambiental y procurando utilizar los juegos y deportes tradicionales canarios como contenidos que permiten el acondicionamiento físico.

## 6.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS EN EL BACHILLERATO

### 6.1- COMPETENCIAS GENERALES DEL BACHILLERATO

#### **Competencia comunicativa**

Esta competencia profundiza en las destrezas de escucha, comprensión y exposición de mensajes orales y escritos, utilizando el lenguaje específico de la materia.

#### **Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital**

Esta competencia implica el uso apropiado de las tecnologías de la información y la comunicación

#### **Competencia social y ciudadana**

Esta competencia implica el respeto a las normas de convivencia del centro; es decir respeta a los demás y su entorno.

#### **Competencia en autonomía e iniciativa personal**

Esta competencia persigue avanzar en el trabajo cooperativo del alumnado, habituándose a desenvolverse en entornos cambiantes: si realiza las tareas, actividades y trabajos con corrección, limpieza y en el plazo establecido, así como su participación en clase.

#### **Competencia en investigación y ciencia**

Esta competencia desarrolla habilidades para trabajar el pensamiento lógico y los diferentes pasos de la investigación científica, planteando hipótesis y siguiendo las pautas adecuadas para buscar información, resolver cuestiones, verificar... Incluye asimismo, en relación con la competencia comunicativa, la exposición y la argumentación de conclusiones. También supone el compromiso con la sostenibilidad del medioambiente y la adquisición de hábitos de consumo racionales.

### 6.2.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA

La materia optativa de Acondicionamiento Físico contribuye a la adquisición de las siguientes competencias: **Competencia General de Autonomía e Iniciativa Personal**. Ayuda a la adquisición de esta competencia la realización de trabajos cooperativos de grupo, tanto en el centro como en entornos cambiantes, tal como ocurre en el medio natural. Al mismo tiempo, la necesidad del alumnado de elaborar su propio plan de entrenamiento fomenta la iniciativa, su espíritu emprendedor y la toma de decisiones respecto a la forma de trabajo más acorde con sus necesidades. Esto comportaría un esfuerzo para conocerse a sí mismo, el nivel de condición física y las propias limitaciones. En definitiva, los alumnos y alumnas estarían más preparados y seguros para responder a nuevas situaciones de forma independiente y autónoma.

Otra **Competencia General** será la del **Tratamiento de la Información y Competencia Digital** ya que, partiendo de lo que conocen por sus aprendizajes previos, tendrán que realizar consultas, buscar, completar, modificar, compartir y aplicar la información recogida en los distintos bloques de contenidos de forma correcta para evitar la información no válida.

Además de estas competencias generales, se contribuye al desarrollo de la **Competencia Específica Motriz** trabajando en el aspecto práctico y aplicando el plan de entrenamiento para la mejora de la salud y la calidad de vida, elaborado por el propio alumno o alumna, dentro o fuera de su tiempo libre.

## 7.- CONTENIDOS

Según la información del currículo, los contenidos se han organizado en cuatro bloques, dirigidos al desarrollo de distintos aspectos del acondicionamiento físico. En el primer bloque, se agrupan los contenidos comunes al resto. En el segundo, «El acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica», se trabajarán contenidos más directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista personal. El alumnado tendrá que adquirir conocimientos vinculados con el acondicionamiento físico tanto de forma teórica como desde su aplicación práctica, que será el objetivo final, empleando la mayor cantidad posible de actividades y entornos, preferentemente juegos y deportes tradicionales y el medio natural canario, siempre que lo lleven a la obtención de la forma física deseada. Se buscará que el alumnado entienda, comprenda y sepa aplicar los conceptos de condición física y acondicionamiento físico, profundizando en las diferentes capacidades físicas y alcanzando un nivel que le permita desarrollar posteriormente planes de entrenamiento según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los test y pruebas de campo necesarios para obtener resultados de su estado físico y poder aplicar después su propio adiestramiento o las modificaciones oportunas. De ese modo aprenderá a valorar no sólo los resultados, sino también el esfuerzo realizado para alcanzarlos, ya sea a nivel individual o grupal.

En el tercer bloque, «Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico», el aprendizaje irá encaminado hacia aquellos factores que, aunque de forma indirecta, afectan a la preparación de manera relevante. En los contenidos se hace hincapié en el mantenimiento de un estado saludable, trabajándose tanto aspectos como la higiene o la nutrición, ya tratados en etapas anteriores, pero que aquí adquirirán una singular importancia, como otros que pueden suponer una mejora en la calidad de vida. Asimismo se mencionan asuntos como el entrenamiento invisible y el dopaje, como agentes que están implícitos, permitiendo o no, en uno u otro caso, el alcanzar un estado físico óptimo. El control y prevención de lesiones, el análisis de actividades y ejercicios contraindicados y el control postural, terminarán por completar el conocimiento necesario para la planificación del alumnado.

En el cuarto bloque de contenidos, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta optativa la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional en ese momento. Con esa finalidad se le guía para que descubra por sí mismo la situación real en su entorno o en aquél donde quiera dirigir su vida profesional,

para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

En todos los bloques de contenidos se orientará al alumnado a que reconozca las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como una fuente más de información, que puede ser muy útil, siempre que se aplique con un sentido crítico adecuado. Es conveniente fomentar su uso sin olvidar nunca los métodos más tradicionales, siempre que estos sean válidos. También, y de forma común, en los bloques segundo y tercero se pretende inculcar que no sólo se puede recurrir a actividades y sistemas tradicionales para la consecución de la condición física, sino que se potenciará su creatividad en la práctica de otras actividades menos frecuentes, en las que también se puede adquirir ese entrenamiento físico correcto. Por esa razón se contemplan las actividades físico-recreativas y deportivas, la ejercitación de juegos y deportes tradicionales, así como la realización de sesiones en el medio natural, sin olvidar nunca que el objetivo es el desarrollo y mantenimiento de la condición física.

### **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.
4. Desarrollo de la propia superación mediante la práctica física reparadora de su autoestima y autoconcepto, con el reconocimiento y valoración de sus propias limitaciones.
5. Utilización del vocabulario propio de la materia.

### **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. Análisis de las capacidades coordinativas.
8. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.
9. Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales.

10. Iniciación en el conocimiento del aprendizaje motor.
11. Aplicación de los test y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.

### III. Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico

1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
3. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
4. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
5. 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.
6. Valoración del conocimiento de la naturaleza y del origen de las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata.
7. Ejemplificación de ejercicios contraindicados y de control postural, y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.
8. Aceptación y obediencia de las normas de prevención en las prácticas de riesgo.

### IV. Oferta y demanda del acondicionamiento físico

1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y 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.

#### 7.1.- SECUENCIACIÓN y TEMPORALIZACIÓN

#### 1ª EVALUACIÓN: 46 HORAS

**U. D. Conocimientos fundamentales:** Evolución del concepto de condición física y de la práctica del acondicionamiento físico (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación). El entrenamiento deportivo. Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento. / Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos. Variables del entrenamiento (volumen, intensidad, pausa, carga, etc.). / Dinámica de cargas. / Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales. / Análisis de las capacidades coordinativas. / Conocimiento de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento. / Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales. **10 HORAS.**

**U.D. Conociendo y mejorando mi condición física:** Evaluación de mi estado de forma física mediante la aplicación de test y pruebas de campo (Ruffier Dickson, I.M.C.). Entrenamiento de las capacidades físicas básicas (fuerza-resistencia, velocidad, flexibilidad y resistencia aeróbica) aplicando los sistemas, métodos y medios para su desarrollo. / Ejemplificación de **ejercicios contraindicados y de control**

postural, y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. / Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas. **30HORAS.**

Contenidos Teóricos 30%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Diseño del plan de entrenamiento.	2 Ptos.	Test iniciales de valoración de la condición física.	1Pto.
Higiene deportiva.	1 Pto.	Trabajo de fuerza-resistencia en sala multitrabajo.	2 Ptos.
		Trabajo de resistencia.	2 Ptos.

### 2ª EVALUACIÓN 42 HORAS

**U. D. Conocimientos fundamentales:** Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico. / Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano. / El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física. / Valoración del conocimiento de la naturaleza y del origen de las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata. / Actitud crítica ante el estudio, el análisis y las consecuencias del dopaje. **6 HORAS**

**U.D. Elaborando y aplicando mi plan de entrenamiento personal:** Elaboración y aplicación de un plan de entrenamiento personal adaptado a las características individuales y teniendo en cuenta todo lo estudiado en el trimestre pasado. **30 HORAS**

**U.D. Actividades Rítmicas y recreativas:** Actividades con soporte musical: bailes canarios, aeróbic, batuka, etc. acorde a las posibilidades del momento. **6 HORAS.**

Contenidos Teóricos 30%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Lesiones deportivas y protocolo de actuación.	3 Ptos.	Ejecución del plan de entrenamiento personal.	2. ptos.
		Circuitos de Fuerza.	2. Ptos.
		Técnicas de relajación.	1 Pto.

### 3ª EVALUACIÓN 28 HORAS

**U. D. Conocimientos fundamentales:** Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida. / Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física. **6 hs.**

**U.D. Actividades Tradicionales y Autóctonas.** Organización con motivo del Día de Canarias de actividades Tradicionales. **2 hs.**

**U.D. Aplicando mi plan de entrenamiento personal: 10 hs.**

**U.D. Construyendo con mi cuerpo:** El Acrosport. Realización de figuras corporales y pirámides humanas en grupos y grandes grupos. Realización de un composición musical de acrosport. **10 hs.**

Contenidos Teóricos 30%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.	3 Ptos.	Composición musical de acrosport.	3 ptos.
		Dirección de técnicas de relajación.	1 Pto.
		Ejecución del plan de entrenamiento personal.	1 pto.

**U.D. Trabajos opcionales:** Para aquellos alumnos que no realicen las prácticas de acondicionamiento físico por lesiones deportivas, operaciones recientes u otros casos particulares, se les dará la opción de realizar un trabajo de campo con la consiguiente exposición sobre alguno de los siguientes temas:

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

**demostradas estos contenidos podran ser modificados.**

### 7.3.- CONTENIDOS MÍNIMOS DEL ÁREA EN LOS QUE SE BASA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

CONTENIDOS MÍNIMOS PARA LAS PRUEBAS DE SEPTIEMBRE		
NIVEL	PRUEBA TEÓRICA	PRUEBAS PRÁCTICAS
2º BACH	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -El entrenamiento deportivo. Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico.</li> <li>-Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.</li> <li>- Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos. Variables del entrenamiento (volumen, intensidad, pausa, carga, etc.).</li> <li>-Dinámica de cargas.</li> <li>-Conocimiento de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.</li> <li>-Relación entre salud, calidad de vida y</li> </ul>	<p><b>Prueba de resistencia</b> Fartlek de tiempo del nivel II (3`de trote lento. +45” trote rápido x 4 veces.. Deberá comentar verbalmente a la profesora los distintos métodos de entrenamiento de la resistencia.</p> <p><b>Prueba de flexibilidad:</b> Deberá saber dirigir ejercicios de flexibilidad para cada uno de los músculos principales del cuerpo: cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, gemelos, cuello, antebrazos, glúteos, abdominales, aductores, bíceps y tríceps aplicando varios sistemas de entrenamiento de la flexibilidad: Anderson, Solveborn y Facilitación Neuromuscular propioceptiva.</p>



	<p>acondicionamiento físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.</li> <li>- El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.</li> <li>- Las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata.</li> <li>-Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.</li> </ul>	<p><b>Prueba de fuerza:</b> realización de ejercicios de trabajo de fuerza de los principales músculos del cuerpo: abdominales, lumbares, sentadillas, gemelos, flexiones de brazos, tríceps, en los cuales el alumno además de realizar 20 repeticiones de cada uno y deberá explicar cuál es la postura corporal adecuada. Deberá comentar verbalmente a la profesora los distintos métodos de entrenamiento de la fuerza.</p>
	<p>.El alumno deberá entregar el día del examen, mediante apoyo informático un plan individual de seguimiento del trabajo físico y sus cargas.</p>	

## 8.- METODOLOGÍA.

Según el currículum, la metodología recomendable debe estar basada, principalmente, en la [estrategia participativa](#), para que el alumnado siga la línea marcada por los fines del Bachillerato, como el desarrollar y lograr la madurez intelectual y humana para incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Así, por ejemplo, sería oportuno plantear que vaya descubriendo alguno de los agentes o factores intervinientes en el acondicionamiento físico, como el nivel de su condición física, de tal manera que intervenga en la valoración conveniente para adoptar las decisiones oportunas sobre la manera en que debe actuar. Otro ejemplo de esta estrategia consistiría en que lleve la iniciativa para diseñar y elaborar las tareas correspondientes del calentamiento, de la parte principal y de la vuelta a la calma, según la orientación de la sesión. En la medida en que fuera posible, una vez que el alumnado estuviera en condiciones y demandase más independencia, debería tenderse hacia la [estrategia emancipativa](#), que posibilitaría un acercamiento a la autonomía real del alumnado de modo que tomase las riendas de su aprendizaje, situando al profesorado en una posición supervisora de su progreso.

La consideración de estas premisas y de los objetivos y contenidos de este currículum permite apreciar que todos son susceptibles de ser abordados desde la enseñanza del [descubrimiento guiado y de la resolución de problemas](#). Así se favorecería la presentación al alumnado de una serie de contenidos no sólo como una información dada y decidida, sino como una posibilidad de indagación y búsqueda para lograr la contestación más idónea a cada interrogante. Se fomenta así el [aprendizaje significativo](#), dotándolo de utilidad e integrándolo en otros contenidos de carácter más transversal para elaborar una explicación y una respuesta más amplia a situaciones de su entorno próximo, conectando, entre otros, con los contenidos referidos a Canarias. Además, estas estrategias y estilos de enseñanza poseen una característica de transversalidad que potencian en el alumnado una forma de trabajar que, aparte del propio aprendizaje del acondicionamiento físico, proporciona pautas para un

método universal de autoaprendizaje, útil para la comprensión y el desarrollo de otras materias y cuestiones.

### 8.1.- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Los principios didácticos en que se basa nuestra metodología son los establecidos en el PC de Bachillerato del centro:

- **Enfoque interdisciplinario:** En el enfoque interdisciplinario se presentan los contenidos objeto de estudio en áreas de aprendizaje, de acuerdo con los vínculos e interconexiones que puedan darse entre ellos.
- **Aplicabilidad y funcionalidad de los aprendizajes:** Todo aprendizaje tiene sentido en la medida en que lo que aprendemos nos sirve para resolver los problemas que se nos plantean en la vida diaria (en el estudio, en el trabajo, etc.) o lo usamos para ser transferido a otras situaciones de aprendizaje.
- **Motivación:** Aprendizaje y motivación son fenómenos hasta tal punto compenetrados que los resultados académicos son fruto, en gran medida, del interés que en el alumno despierten los contenidos que tiene que aprender. Elementos básicos de la motivación en el aula son las actitudes del profesor: el entusiasmo y convicción que transmite cuando enseña, la confianza en que todos los alumnos pueden aprender, etc.
- **La autoeducación o lo que es lo mismo “promover la construcción de estrategias de aprendizaje autónomo”:** El alumno consigue su autonomía intelectual cuando es capaz de aprender por sí mismo. Por ello, hay que poner en práctica estrategias metodológicas encaminadas a potenciar la autoactividad del alumno; es decir, el estudio individual, la búsqueda autónoma de documentación, la organización independiente de su trabajo, la utilización de las estrategias de aprendizaje que ha conocido, etc.
- **Conseguir aprendizajes significativos:** Se le dará prioridad a los aprendizajes que se realizan a través de la experiencia, a la comprensión razonada de lo que se hace y a los procedimientos que se utilizan para resolver las actividades, sin restar importancia al refuerzo memorístico necesario para ayudar a fijarlos. Acostumbrar a los alumnos a que formulen preguntas e hipótesis sobre la tarea que van a realizar, que observen, obtengan datos, los ordenen, operen con ellos, los contrasten y saquen conclusiones... es un buen sistema de trabajo, ya que exige del alumno una intensa actividad reflexiva y comunicativa que afecta a todas sus capacidades mentales. Se argumenta que los aprendizajes conseguidos por este método son más significativos, más consistentes, más duraderos y ayudan mejor a construir y desarrollar los procesos de pensamiento.

### 8.2.- AGRUPAMIENTOS Y TÉCNICAS DE TRABAJO EN GRUPOS

#### **Las técnicas de trabajo individual o en grupos.**

Si se pretende integrar la diversidad es preciso flexibilizar la metodología, alternar el trabajo individual con el grupal y dar entrada a elementos pertenecientes al ámbito de interés y al mundo en que habitualmente se mueve con confianza el alumnado.

**La educación, además de conceptos, transmite valores. O lo que es lo mismo: la educación tiene una dimensión ética.**

Por eso no se ha querido acabar esta exposición de criterios sin hacer mención al hecho de que es objetivo prioritario que la educación no sólo transmita contenidos, sino también valores que contribuyan a formar personas conscientes, solidarias y libres; ciudadanos que desarrollen sus actividades guiados por un comportamiento ético.

### 8.3.- USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

- **Microsoft PowerPoint.** La utilización de presentaciones en PowerPoint, tanto por el profesorado como por el alumnado, permite integrar información de diferentes tipos enriqueciendo así el discurso oral y se justifica por la propia naturaleza del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es un modelo didáctico-pedagógico capaz de integrar las potencialidades tecnológicas de las herramientas con la importancia de un proceso de enseñanza-aprendizaje lógico y equilibrado.

- **CD Y DVD.** Igual que cualquier otro tipo de material puede potenciar diferencias entre el alumnado. Para ello, es necesario detectar de antemano las que ya vienen marcadas en algunos programas. Por eso, pretendemos hacer un análisis desde el punto de vista de la diversidad con el fin de saber qué programas son los que mejor se adaptan a nuestra dinámica de aula y que lógicamente no potencien dichas diferencias.

- **Internet.** Considerando la disponibilidad de conexión accesible a profesores y alumnos, por ejemplo en la biblioteca del centro, el aula de Informática del Departamento o en Aula Medusa, y que algunos profesores y alumnos tienen también posibilidad de comunicarse con Internet desde su casa, se esbozan a continuación algunos de los usos posibles.

**Para ampliar información.** Se propondrá páginas WEB determinadas para consulta de información actualizada sobre los temas que se han tratado.

**Para documentar trabajos.** Los alumnos, a partir de las indicaciones del profesorado, buscan información en las páginas WEB para realizar determinados trabajos y estudios. Esta información se complementará con datos de otras fuentes: bibliotecas, revistas, prensa...

## 9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Como recursos a utilizar en el aula: pizarra, retroproyector de transparencias, reproductor de CD y DVD, televisión, películas, libros de texto de distintas editoriales: Editorial S.M., SANTILLANA, MCGRAW HILL, diccionarios, artículos de prensa de información general, revista especializadas, Se incluirá el uso de nuevas tecnologías. De esta forma la presentación de los contenidos puede resultar más amena para el alumnado permitiendo ampliar el horizonte meramente conceptual hacia procedimientos de búsqueda de información veraz y actualizada.

## 10. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación será **continuo**, tal y como establece la Orden de 14 de noviembre de 2008, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa el bachillerato y

se establecen los requisitos para la obtención del Título de Bachiller, y por tanto se hace necesaria la asistencia del alumnado a todas las actividades programadas.

La evaluación continua permitirá contar, en cada momento, con una información general del aprendizaje del alumnado para facilitar la detección de dificultades y así poder adecuar el proceso de enseñanza a sus necesidades e introducir las mejoras necesarias en el proceso de enseñanza y de aprendizaje. Esto implica que se ha de evaluar en todo momento el proceso de aprendizaje de los conocimientos, y por ello se tendrá en cuenta tres momentos:

- Al principio (*diagnóstico* previo). Se centrará en detectar los conocimientos previos del alumnado y dónde se encuentra su zona de desarrollo próxima.
- Durante el desarrollo (evaluación *formativa*). Durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Al final del proceso (evaluación final o *sumativa*), permitiendo detectar el grado de consecución de los objetivos propuestos.

### 10.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según el currículum los criterios de evaluación pretenden recoger cómo va adquiriendo el alumnado su aprendizaje, desde que comienza a adentrarse en el conocimiento del acondicionamiento físico hasta su puesta en práctica y evaluación. Con dichos criterios se trata de averiguar si los alumnos y alumnas son capaces de entender todas las pautas básicas para el diseño de su futuro plan de entrenamiento con el fin de que sea viable, y de que la realización de una práctica regular les permitiría conseguir los objetivos propuestos, cuyo fin último es la mejora de la salud y de la calidad de vida.

#### 1. Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.

El criterio trata de evaluar si el alumnado es capaz de diseñar su plan de entrenamiento justificándolo suficientemente e identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas condicionales y coordinativas para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al rendimiento físico.

#### 2. Ejecutar la planificación del entrenamiento diseñada para el incremento y desarrollo de la condición física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado, tras diseñarlo y elaborarlo, es capaz de saber hacer y llevar a la práctica su planificación, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y ejercicios puedan ser actividades recreativas, deportivas o con soporte musical, siempre que estén debidamente justificadas y controladas. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el plan de entrenamiento de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.

#### 3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los test y pruebas de campo.

Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de conocer previamente a la puesta en práctica el nivel de condición física inicial, utilizando de forma correcta los protocolos necesarios de los test y de las pruebas de campo elegidos. Además, se verificaría si identifica el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del plan para comprobar, finalmente, si ha logrado el objetivo fijado al principio.

- 4. Valorar la utilidad de los planes de entrenamiento y su puesta en práctica como forma esencial para incrementar y optimizar el estado general de su condición física, así como su ocio y socialización.**

La aplicación de este criterio permite evaluar si el alumnado reconoce la importancia de disponer de un plan de entrenamiento propio que cumpla con los requisitos de la teoría del entrenamiento y de los hábitos saludables y lo pueda emplear como herramienta útil para llevar a cabo el logro de la condición física óptima y saludable. De la misma manera, se trata de comprobar si también se interesa por su puesta en práctica como un modo de desarrollar hábitos positivos que ayudan a ocupar su ocio, a mejorar su integración y a lograr su socialización.

- 5. Valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.**

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado adquiere conciencia sobre su propio cuerpo y sus facultades físico-motrices analizando sus potencialidades y limitaciones, asumiéndolas, y valorando sus posibilidades para desarrollar todo su plan de entrenamiento y que después le sirva para aumentar no sólo su condición física, sino también su autoestima como parte de su desarrollo personal.

- 6. Reconocer, aplicar y valorar las pautas básicas de higiene y vida saludable, valorándolas, para poder establecer planes de entrenamiento que respeten la salud.**

Este criterio busca verificar si los alumnos y alumnas identifican y llevan a la práctica los conocimientos mínimos necesarios en relación con todos aquellos hábitos saludables, en especial la nutrición, la higiene y el entrenamiento invisible, teniendo que estar expresados tanto en el diseño de la planificación como en su posterior puesta en acción. Asimismo, se pretende constatar que conocen y valoran que las prácticas higiénico-saludables conllevan un efecto positivo e inmediato que revierten en la mejora de la condición física y por tanto, en su calidad de vida.

- 7. Diferenciar y saber aplicar las normas básicas de actuación ante posibles lesiones y accidentes menores en la práctica de la actividad física.**

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica deportiva, distinguiendo la sintomatología básica del protocolo de actuación inmediato, que permiten que el alcance de éstos sea el menor posible hasta la intervención médica especializada.

- 8. Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.**

Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado identifica, tras un adecuado análisis, las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo, nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.

**9. Integrar el entorno natural de Canarias en el plan de acondicionamiento físico, respetando el medioambiente y valerse de actividades vinculadas con los juegos y deportes tradicionales canarios.**

Se pretende comprobar con este criterio que el alumnado integra su propio entorno en el diseño de la planificación, recurriendo a los recursos naturales disponibles y a la posibilidad de llevarlo a la práctica en dicho contexto. Además, se busca evaluar la actitud de respeto al medioambiente, entendiendo que se puede sacar provecho de la naturaleza sin deteriorarla. De igual forma se constatará la utilización de actividades que están inspiradas o basadas en los juegos y deportes tradicionales canarios como una referencia, ya que son una muestra de la idiosincrasia social y cultural de las Islas.

**10. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil aplicable a los conocimientos tratados acerca del ámbito de la condición física, recopilando, seleccionando, interpretando y empleando esa información en informes, exponiéndolos en el lenguaje propio de la materia.**

Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir, todos aquellos datos y contenidos vinculados con el entrenamiento y la condición física, mediante informes o presentaciones, expresándose con el vocabulario propio de la materia. De esta forma el alumnado irá reconociendo, asimilando y ampliando los conocimientos tratados en el aula, pudiendo contrastarlos e incluso intercambiarlos dentro del grupo-clase. A la vez, servirá para reforzar, desde la transversalidad, la habilidad del alumnado en el empleo del recurso informático, tal como viene demandando la sociedad contemporánea y se contempla en los objetivos del Bachillerato.

## 10.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Los instrumentos de evaluación propuestos son:

- Producción individual o en grupo, como es el propio **plan de entrenamiento**
- **Cuaderno anecdótico:** en éste incluimos notas diarias del trabajo en clase, participación, asistencia, colaboraciones, cuidado del material e incidentes. Cada nota es pasada a numérica para ser valorada en actitudinales y procedimentales.
- **Fichas de Observación práctica:** para la valoración en pruebas prácticas trabajamos con fichas objetivas de los elementos técnicos o tácticos evaluados en cada prueba.
- **Pruebas teóricas, escritas u orales:** en cada unidad teórica de contenidos eminentemente conceptuales realizaremos una prueba de preguntas cortas, a desarrollar o tipo test.

- **Trabajos:** indicaremos la realización de trabajos. Nuestro departamento ha decidido que su presentación debe ser manual, nunca informatizada para evitar copias no razonadas de Internet. Se indicarán dichos trabajos en algunos contenidos teóricos y en contenidos prácticos para el caso de las excenciones, y como soporte de algunas unidades didácticas de tipo práctico. Requisitos para la elaboración de trabajo:

- Se realizarán a mano.
- Se darán por suspendidos aquellos trabajos copiados literalmente de Internet,
- Se valorará en orden, la organización, la opinión personal, la variedad de fuentes de búsqueda, la ortografía y la profundidad científica – SE DARÁN POR SUSPENDIDOS LOS TRABAJOS ENTREGADOS FUERA DE PLAZO O REALIZADOS A ORDENADOR.

Además, deben permitir la **coevaluación y autoevaluación**, lo que lo obligará a tomar conciencia y responsabilidad sobre la evaluación de su aprendizaje.

### 10.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

CRITERIOS CALIFICATIVOS PARA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
CRITERIOS	% ASIGNADO A CADA CRITERIO	DESCRIPCIÓN DEL CRITERIO
<b>Pruebas teóricas y/o realización de trabajos</b>	35%	Serán aquellas pruebas de evaluación de los conocimientos teóricos, mediante pruebas tipo test, trabajos, preguntas cortas u otras actividades.
<b>Pruebas prácticas</b>	50%	Serán aquellas pruebas prácticas donde se evaluarán las destrezas adquiridas en las distintas U.D. Trabajadas.
		<p><b>Comportamiento: 2.5% de la nota.</b> En él se valorará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto alumno-profesor. Respeto alumno- alumno.</li> <li>- Respeto de la norma de no uso del móvil.</li> <li>- Respeto a la norma de no consumir alimentos ni chuches en clase.</li> <li>- Puntualidad. Usar un lenguaje adecuado.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Actitud</b></p>	<p style="text-align: center;">15%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación en la clase. Atención a las explicaciones.</li> <li>- Motivación e interés</li> <li>- A 1ª hora y después del recreo no se podrá ir al baño.</li> <li>- En las clases impartidas en aula no se dejará ir a beber o comprar agua.</li> <li>- Cada vez que se infrinja una de estas normas se descontará 0.1 de la nota prevista para este apartado.</li> </ul> <p>Si en algún momento la profesora se ve en la necesidad de abrir un parte de incidencias a algún alumno/a, además de la sanción aplicada se le descontará un porcentaje que irá desde un 2.5 hasta 4% de la nota.</p> <p><b><u>Vestimenta Deportiva: 2.5% de la nota.</u></b> En él se valorará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El uso de la ropa y calzado deportivo es obligatorio, por tanto, todos los alumnos/as tendrán que asistir a clase con la vestimenta adecuada.</li> <li>- En los días de calor extremo podrán traer gorra y usar protección solar, así como hidratarse de manera más continua.</li> <li>- Además de lo dicho, el alumno/a tendrá que realizar la sesión de Educación Física prevista.</li> <li>- Los alumnos lesionados tendrán que asistir con vestimenta deportiva y tendrán que colaborar dirigiendo alguna actividad dentro de la actitud. Si la lesión requiere de largo período de tiempo sin actividad física (más de dos semanas) el alumno/a deberá realizar un trabajo y lo deberá presentar escrito a mano. El tema será elegido entre el profesor y el alumno.</li> <li>- Cada vez que el alumno infrinja esta norma se le descontará 0.05% de la nota asignada a este apartado.</li> </ul> <p><b><u>Colaboraciones: 10% de la nota.</u></b> En él se valorará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada colaboración tendrá una puntuación de 0.25 como máximo, teniendo el alumno que ( para puntuar la máxima nota en este apartado), participar en: <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1 Calentamiento.</li> <li>o 1 Vuelta a la calma</li> <li>o La repartición y la recogida del material.</li> <li>o Repetir uno de los anteriores.</li> </ul> </li> <li>- Se llevarán a cabo cada día de sesión práctica de educación física.</li> <li>- <b><u>Calentamientos:</u></b> Serán dirigidos por un/a alumno/a de la clase cada día, basándose en la experiencia de años anteriores o bien buscando información en los medios de comunicación. Serán entregados a la profesora con la ficha que ella les entrega. Se dedicarán los primeros 10` de la</li> </ul>
---	--	---



		<p>clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Vuelta a la calma</u>: Lo más usual son actividades como, caminar, respiraciones profundas , estiramientos , relajación dirigida y comentar lo aprendido o sucedido en la clase, etc. Se dedicarán los 5 ó 10' últimos de la clase.</li> <li>- <u>Material</u>: Cada día, dos alumnos/as se dedicarán a escoger el material necesario junto con la profesora y repartirlo, anotando en el cuadernillo de la profesora todo lo que se cogió. Al final de la hora habrá que recogerlo entre los mismos y comprobar con la profesora que está todo, anotándolo también en el cuadernillo.</li> </ul>
--	--	---

#### 10.4 PONDERACIÓN Y CÁLCULO DE LA NOTA FINAL DE CADA EVALUACIÓN:

La **calificación final de cada evaluación** vendrá determinada por la media aritmética de las calificaciones obtenidas (de las pruebas teóricas, de las pruebas prácticas y de la actitud,) en cada una de las diferentes evaluaciones.

#### 10.5.- PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN

##### \*Alumnos que asisten a clase y suspenden:

Se incidirá, a lo largo del proceso, en la recuperación de las capacidades no superadas en alguna de las evaluaciones anteriores. Para ello se llevará a cabo una recuperación por evaluación para aquellos alumnos y alumnas que, tras realizar actividades de refuerzo, no hayan alcanzado todos o algunos de los elementos de capacidad evaluados, obteniendo una calificación suspensa. No se tratará necesariamente de una única prueba o examen, sino que el profesor o profesora puede marcar un conjunto de actividades que permitan evaluar el nivel de adquisición de las capacidades: trabajo individual, exposición, resumen, prueba oral-escrita...

Para superar las pruebas de recuperación el alumno deberá obtener una *puntuación* mínima de *5 puntos*. Si no superan dichas pruebas de recuperación, le quedará dicha parte de la materia para la prueba final ordinaria en junio.

##### \*Alumnos que faltan a clase durante períodos largos de tiempo de forma justificada:

Cuando la inasistencia reiterada de un alumno o una alumna, por razones justificadas, impida la aplicación de la evaluación continua, se empleará un sistema de evaluación alternativo, que prestará especial atención a las características del alumnado y a las causas de la citada inasistencia. De forma general se aplicará el siguiente: Se les exigirá la entrega de una selección de las actividades realizadas en clase y se les realizará una prueba escrita de la materia no presentada. Para superar dicha prueba el alumno debe obtener una puntuación mínima de 5 puntos. Si no consiguiese aprobar, el procedimiento de recuperación será el mismo que en el apartado siguiente.

**\*Alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua:**

En el caso de que la inasistencia reiterada no sea debidamente justificada y el número de faltas de asistencia a esta materia implique la imposibilidad de aplicar la evaluación continua, el alumno o alumna será evaluado mediante una prueba final que constará en la entrega de una selección de las actividades realizadas en clase que el profesor considere, una prueba práctica y una prueba escrita, cuyo contenido se basará en los criterios de evaluación de esta materia, expuestos en esta programación, y será calificada en la evaluación final ordinaria. Para superar el examen el/la alumno/a deberá obtener una puntuación mínima de 5 puntos.

**\*Alumnos que repiten curso:**

Deberán someterse a los criterios de calificación, instrumentos de evaluación y procedimientos de recuperación establecidos en la programación.

**\*Alumnos que tienen pendiente la materia:**

Para aquellos alumnos o alumnas que tengan la materia de Educación Física pendiente, se garantiza la posibilidad de realizar una *prueba general y objetiva en el tercer trimestre*, según se establece en la normativa, debiendo alcanzar una puntuación mínima de 5 para poder superar dicha prueba.

No obstante podrán ser evaluados, si les es posible y así lo desean, a lo largo del curso. Para ello deben trabajar las actividades que el/la profesor/a le proponga. En todo caso estarán informados de las actividades programadas por el/la profesor/a (realización de trabajos, resúmenes, diferentes pruebas escritas, pruebas prácticas, ejercicios,...) para la recuperación de la materia.

**\*PRUEBAS EXTRAORDINARIAS**

Los alumnos o alumnas que no superen la materia en la prueba final ordinaria en junio tendrán la posibilidad de una prueba extraordinaria en Septiembre. Para ello deberán seguir las orientaciones dictadas por este departamento en esta programación, encaminadas a facilitar la superación de las pruebas extraordinarias. En dicha prueba es necesario alcanzar una nota de 5 puntos como mínimo para que sea superada positivamente.

**11.-MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD****11.1. LAS EXENCIONES.**

Según el B.O.C. del 16-8-1996, la exención en Educación Física tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial, debiéndose realizar la correspondiente adaptación curricular. Supondrá la dispensa a determinados ejercicios o actividades. El alumno

deberá cursar los contenidos de la materia y aquellos otros ejercicios que con carácter general, se encuentre programados, compatibles con la limitación documentalmente acreditada.

Cuando por importante disminución física o sensorial el alumno no pueda realizar determinados ejercicios o actividades el Departamento de Educación Física elaborará una adaptación curricular significativa que modificará parcialmente los objetivos mínimos, indicándose expresamente los objetivos a alcanzar dentro de las posibilidades del alumno y los criterios de evaluación para considerarlos superados. Para estos alumnos:

1. Se les exigirá la asistencia a clase como al resto de los alumnos. En cada clase deberá tomar por escrito, en la ficha de clase correspondiente, todos y cada uno de los contenidos prácticos que el profesor tenga programada realizar con los alumnos. Semanalmente deberá entregar en forma de trabajo, todo el contenido desarrollado en clase, con el siguiente guión:

- Actividades/ ejercicios de clase.
- Problemas y dificultades que observen en las ejecuciones de sus compañeros.
- Valoración de la clase impartida.

2. Realizarán un examen teórico de todos los contenidos.

3. Entregarán un trabajo sobre su propia lesión, siguiendo el siguiente guión:

- Descripción o definición del problema o lesión.
- Síntomas y diagnóstico.
- tratamiento.
- Ejercicios de rehabilitación.

Si el alumno debe realizar una serie de ejercicios especiales o de rehabilitación, los podrá practicar en la propia clase de Educación Física.

Respecto a las ACI desde un punto de vista de capacidad conceptual, los informes muestran que estos alumnos no las necesitan, aunque sí serán tenidas en cuenta las adaptaciones curriculares que hayan tenido en cursos anteriores o las que decidan el equipo educativo con el asesoramiento del Departamento de Orientación.

**NOTA:** El alumno que viene a clase pero no participa activamente en la misma, deberá colaborar en el control y recogida del material, realizar una ficha de la sesión o presentar un trabajo puntual sobre un tema indicado por el profesor o profesora.

#### 11.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA UNA PERSONA EXENTA.

Los Criterios de Calificación son diferentes a los del resto de los grupos, tienen las siguientes modificaciones sobre la práctica motriz:

##### **1º) 40 % PARTICIPACIÓN Y TRABAJO DIARIO (4 Puntos por evaluación):**

En caso de participación esporádica se valorarán, los días de participación como al resto de alumnado. Los días en que la participación sea nula se deberá recoger una ficha descriptiva de la sesión en que aparezca:

- Fecha de sesión.
- Objetivo de trabajo del día.
- Descripción técnica y gráfica de los ejercicios trabajados en clase.
- Explicaciones de la profesora de inicio de sesión y las efectuadas a lo largo de la sesión.
- Correcciones motrices del trabajo de compañeros y compañeras. Hay que estar atenta/o a las correcciones sobre la ejecución motriz que se da en cada ejercicio.
- Anotación de ejercicios de rehabilitación si se hicieran durante parte de la sesión de clase.

**IMPORTANTE:** *El simple hecho de entregar este diario no se cambia por los 4 puntos, la puntuación se realizará a través de la corrección de estas fichas observando el desarrollo de los apartados anteriormente nombrados, limpieza, organización y ortografía.*

**2º) 30% PRUEBAS PRÁCTICAS “MOTRICES” (3 puntos por evaluación)**

- Realizaremos un trabajo de preguntas guiadas sobre la ejecución motriz. Es obligado la entrega a mano (serán suspendidos los trabajos realizados a ordenador). En este trabajo entrarán preguntas sobre el trabajo técnico de las sesiones, para contestarlo con eficacia hay que estar atenta/o al trabajo de clase. Este trabajo se valorará sobre 10 puntos, el hecho de entregarlo no es la obtención directa de los 10 puntos, se corregirá atendiendo a:
  - La profundidad técnica de las cuestiones realizadas.
  - La presentación y ortografía.
  - Información y explicación sobre la propia lesión y posible recuperación o trabajo de mejora sobre la misma, tanto en el presente como a lo largo de la vida. Al igual que l@s otr@s compañer@s calcularemos el 30 % de la nota del trabajo.

**3º) 20 % PRUEBAS TEÓRICAS (3 puntos por evaluación)** Igual que el resto de compañer@s

**4º) 10% ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES PUNTAES.** 1 Punto por evaluación igual que al resto de compañeros.

**12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Parte de las clases de Educación Física se realizarán fuera del centro escolar, en el campo de

<b>RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y/O EXTRAESCOLARES</b>	
<b>DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA/TRIMESTRE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>LA BRIF:</b> Conocimiento de la preparación física que realizan semanalmente, práctica física sobre un entrenamiento diario, visita a las instalaciones y actividades que realizan.</li> <li>- <b>BALTAVIDA:</b> Conocimiento de las instalaciones y participación en actividades dirigidas por monitores de la propia instalación.</li> <li>- <b>SALIDAS COMARCALES:</b> Realizaremos salidas al Fayal y por los alrededores del municipio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Primer Trimestre</b></li> <li>- <b>Primer Trimestre o segundo trimestre.</b></li> <li>- <b>Todo el curso.</b></li> </ul>

fútbol del Fayal, en la casa de la cultura o bien, en los terrenos traseros del instituto o el parque que está frente a la Casa de la Cultura. Como Actividades Complementarias y Extraescolares se propone desde este departamento las siguientes actividades.

--	--