

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



NOMBRE DEL CENTRO	Instituto de Enseñanza Secundaria Arucas-Domingo Rivero.
CURSO	2010 - 2011
DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL	2º BACHILLERATO
ASIGNATURA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Í N D I C E

1.- REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DEL CURSO ANTERIOR.

2.-OBJETIVOS

- 2.1.-INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA
- 2.2.-OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

3.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS EN BACHILLERATO

4.- CONTENIDOS

- 4.1.- CONTENIDOS QUE SE IMPARTIRÁN A LO LARGO DEL CURSO
- 4.2.- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR EVALUACIÓN
- 4.3.- CONTENIDOS MÍNIMOS

5.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

6.- EVALUACIÓN¹

- 6.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN
- 6.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.
- 6.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
- 6.4.- PROCEDIMIENTO EXTRAORDINARIO DE EVALUACIÓN:
 - 6.4.1.- Prueba extraordinaria de septiembre en Bach.
 - 6.4.2.- Sistemas extraordinarios de evaluación.
 - 6.4.3.- Recuperación de alumnos con la materia pendiente.

7.- METODOLOGÍA

8.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS Y CRITERIOS PARA SU ELECCIÓN.-

9.- ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

10.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRASCOLARES.

11.-ANEXOS.

¹ La Evaluación también puede colocarse en el apartado final (Nº. 8).

[Escribir texto]



DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

1.- REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DEL CURSO ANTERIOR.

La programación se ha adaptado al nuevo curriculum.

2.-OBJETIVOS

2.1.-INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS GENERALES

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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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, cuyo 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.

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

2.2.-OBJETIVOS DE LA MATERIA.

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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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 (tests) 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.

3- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS EN BACHILLERATO.-

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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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.

4.- CONTENIDOS

4.1.- CONTENIDOS QUE SE IMPARTIRÁN A LO LARGO DEL CURSO

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 tests 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.

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 tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.
12. Valoración de la realización de sesiones prácticas controladas en el entorno natural canario y de actividades recreativas y deportivas, especialmente enraizadas con los juegos y deportes canarios, así como de las diseñadas con soporte musical.

III. Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico

1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
4. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud. Actitud crítica ante el estudio, el análisis y las consecuencias del dopaje.
5. Valoración del conocimiento de la naturaleza y del origen de las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata.
6. Ejemplificación de ejercicios contraindicados y de control postural, y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico.
7. 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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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.

3.2.- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS (POR EVALUACIONES)

1º evaluación	Bloque 1 y Bloque 2.
2º evaluación	Bloque 3 y Bloque 2.
3º evaluación	Bloque 4 y Bloque 2.

3.3.- CONTENIDOS MÍNIMOS

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 tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.
12. Valoración de la realización de sesiones prácticas controladas en el entorno natural canario y de actividades recreativas y deportivas, especialmente enraizadas con los juegos y deportes canarios, así como de las diseñadas con soporte musical.

III. Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico

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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



6. Ejemplificación de ejercicios contraindicados y de control postural, y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico.
7. 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.

5.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se establecerá las adaptaciones, modificaciones y apoyos necesarios para dar una respuesta adecuada a la diversidad del alumnado, ayudándolo a encontrar las vías apropiadas para que éste pueda participar de un currículo esencialmente práctico, compartido con el grupo para favorecer la aplicación de las habilidades y conductas motrices, la cooperación, el intercambio y confrontación de opiniones y el talante no discriminatorio, permitiéndole transferir sus aprendizajes más allá del contexto formal de la escuela, independientemente de sus características personales, dificultades o ritmos de aprendizaje, con todo el valor que conlleva una escuela inclusiva que pone el énfasis en las posibilidades y no en los déficit. Asimismo, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación permiten ampliar los conocimientos, relacionarlos y presentan una interesante perspectiva de la evaluación de los aprendizajes a través de las diversas modalidades como los *blogs*, las *webquest* o las actividades de autoevaluación.

EXENCIONES EN EDUCACIÓN FÍSICA.-

El área de Educación Física es principalmente práctica, aunque deberíamos dejar claro a nuestros alumnos que los contenidos conceptuales

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



tienen su importancia. Es por este motivo que el departamento de E. F. quiere hacer constar lo siguiente:

- Pensamos que la exención total es imposible en E. F.; independientemente de la patología y la incapacidad que tenga para realizar cualquier ejercicio físico, este tipo de alumno si podrá ser evaluado por su aprendizaje en contenidos conceptuales y procedimentales.

- Debemos sugerir que en ese certificado médico, el médico explique:

- . patología que presenta
- . si puede o no realizar ejercicio físico
- . en el caso de que si pueda realizar ejercicio físico:

- 1.- especificar ejercicios que puede practicar
- 2.- aquellos ejercicios que debería utilizar para su rehabilitación
- 3.- aquellos ejercicios de mantenimiento de su estado físico
- 4.- otros.

Según esto deberíamos tener en cuenta que dentro de las exenciones habría que distinguir varios tipos:

A.- Exención permanente.-

El alumno presentará un certificado médico oficial, donde el médico debería hacer constar la patología y la incapacidad absoluta para realizar cualquier ejercicio físico (ejemplo.- Corsé ortopédico por escoliosis de bastantes grados).

Este alumno deberá ser evaluado en función de los contenidos conceptuales (exámenes), procedimentales (trabajos), y actitudinales (colaborar con el profesor para ayudar en determinadas tareas: tomar notas, controlar la actividad, ayudar con el material, etc.).

B.- Exención parcial.-

El alumno presentará un certificado médico oficial, donde el médico debería hacer constar la patología o incapacidad que tiene, debiendo contener los límites y ejercicios recomendados (ejemplo.- escoliosis).

Este alumno deberá ser evaluado por los contenidos conceptuales, actitudinales y procedí mentales que pueda aprender.

C.- Exención temporal.-

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



El alumno presentará un certificado médico, donde el médico deba indicar la deficiencia que presenta y el tiempo de inactividad.

El alumno será evaluado durante el período de inactividad por los contenidos conceptuales (exámenes) y procedimentales (trabajos). Cuando el alumno esté en condiciones de participar se le tendrá en cuenta los contenidos procedimentales (exámenes prácticos), y actitudinales (prácticas).

*** Procedimiento para conceder la exención.-**

1.- El profesor/a-tutor informará a los alumnos-as de su grupo de la posibilidad de acogerse a alguno de los tipos de exención, sin perjuicio de la información que con carácter general se haya dado en el momento de realizar la matrícula.

2.- El alumno-a o sus padres o tutores presentarán en la secretaría del instituto solicitud razonada, certificado médico y toda la documentación que estime oportuna y que avale su petición.

3.- La dirección remitirá todo el expediente al departamento de Educación Física quien realiza en el plazo de diez días un informe proponiendo el aceptar o no la solicitud de exención permanente, parcial o temporal.

4.- La dirección visto el informe, resolverá en el sentido indicado en éste, comunicándose al alumno-a, al profesor-a-tutor e incorporando copia al expediente del alumno-a. Contra esta resolución se podrá interponer reclamación en el plazo de 15 días ante la dirección territorial de educación.

5.- No obstante si la dirección estimara que el informe elaborado no es acertado elevará el expediente a la dirección territorial exponiendo las causas de su desacuerdo.

6.- En ese caso, y cuando se hubiera presentado reclamación por la persona interesada de acuerdo con el punto 4, la dirección territorial tras recibir el informe de la inspección educativa resolverá.

7.- Contra la resolución de la dirección territorial cabrá recurso en el plazo de un mes ante la dirección general de centros.



6.-EVALUACIÓN.-

La evaluación de la capacidad motriz participa de factores cuantitativos y cualitativos, si bien atenderá fundamentalmente a los segundos, manteniéndose en un proceso que considere al alumnado durante el proceso educativo a partir tanto del conjunto de capacidades expresadas en los objetivos de la etapa y de la materia como de los contenidos, la metodología y los criterios de evaluación. Dicho proceso ha de ser continuo y formativo, recogiendo las observaciones y valoraciones de quienes están directamente implicados en el proceso: docentes y alumnado. La elaboración de programas personalizados de actividad física o la organización de actividades físicas colectivas pueden ser buena muestra de ello.

6.1.-CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

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. Además, se evaluará si atienden a la necesidad de realizar aquellos ajustes necesarios en el plan, reconociendo su nivel de condición física al principio, durante el período de práctica y al final de este, por lo que deberán valerse de los tests y pruebas de campo necesarios. También se verificará, si en el diseño y ejecución de los entrenamientos elegidos reconocen y aplican las normas de higiene, nutrición y entrenamiento invisible, identificando las buenas prácticas preventivas de las lesiones. Se constatará asimismo si el alumnado valora suficientemente que la práctica regular de la actividad física le va a ayudar a mejorar en todos los aspectos: físico, mental, social, afectivo, etc. Será objeto de evaluación si integra en su plan de acondicionamiento físico el contexto próximo, el entorno natural y las tradiciones canarias. Habrá que valorar, también, si reconocen la actual situación laboral del mercado de trabajo en el ámbito de la condición física, como una posible salida académica y profesional. Y, por último, se comprobará si emplean las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso útil, recopilando, seleccionando, interpretando y exponiendo con el vocabulario específico de la materia los datos obtenidos.



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 tests 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 tests 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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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.

6.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Los instrumentos de evaluación son variados y suministran al alumnado información concreta de lo que se pretende evaluar, son aplicables a situaciones más o menos estructuradas de la actividad escolar y permiten evaluar la transferencia de los aprendizajes a contextos distintos de aquellos en los que se han adquirido para dotar de iniciativa y autonomía en la práctica de actividades físicas. De igual forma, se emplearán distintas modalidades de evaluación como la autoevaluación y la coevaluación. La recuperación de los aprendizajes se incorporará en el proceso normal del aula.

Los instrumentos de evaluación propuestos son: pruebas escritas u orales (exámenes); registro de observación actitudinal (planillas), trabajos, cuestionarios y exámenes prácticos.



“El fin de la evaluación ha de residir en evaluar lo que el alumno ha aprendido significativamente, es decir, su competencia motriz”

1) Evaluamos el aprendizaje de Contenidos Conceptuales(Saber/Conocimientos):

Los alumnos tendrán exámenes teóricos donde se les preguntará sobre los contenidos conceptuales trabajados en clase. Las preguntas serán tipo verdadero o falso, elegir una opción entre varias, completar una frase, o relacionar conceptos. Se puntúa de 1 a 10.

2) Evaluamos el aprendizaje de Contenidos Procedimentales(Saber hacer/Habilidades y destrezas):

Se utilizarán questionarios donde al alumno responde a preguntas con la ayuda de textos, se elaborarán trabajos y/o se realizarán exámenes prácticos. Se puntúa de 1 a 10.

3) Evaluamos el aprendizaje de Contenidos Actitudinales (Saber/Participación Prácticas):

Al final de cada clase se utiliza una planilla de observación y registro para valorar el nivel de participación de cada alumno en las prácticas. Se puntúa cada práctica de 0 A 1.

F	El alumno falta a clase (0 puntos).
(F)	El alumno justifica la falta (0 puntos).
/	El alumno no participa en clase porque no quiere o porque no trae el equipaje adecuado (0 puntos).
(/)	El alumno no participa en clase porque no puede (0 puntos).
-	El alumno participa en clase por debajo del nivel exigido (0,75-0,5-0,25 puntos).
	El alumno participa en clase en el nivel exigido (1 punto).
X	El alumno con parte de incidencia (0 puntos).

- Se contabilizan los puntos sumados por el alumno con respecto al total de puntos que suponen las prácticas realizadas.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



- Las prácticas no realizadas y justificadas se tendrán en cuenta por el profesor cuando el alumno tenga este apartado suspendido, pudiendo el alumno alcanzar como máximo el 5 si el profesor lo considera oportuno.
- Las actividades complementarias serán evaluadas en este apartado como una jornada lectiva más.

***Cada apartado debe aprobarse independientemente, es decir con un 5. La nota final saldrá de la media entre los tres apartados.**

6.3.-PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN:

6.3.1.- PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE.

Aquellos alumnos-as que obtengan en la tercera evaluación una nota inferior a cinco, es decir, que no han aprendido los contenidos mínimos siendo su nivel de competencia motriz insuficiente, tendrán que presentarse a la prueba extraordinaria de Septiembre.

La finalidad de la prueba será comprobar de nuevo si el alumno ha aprendido los contenidos mínimos, es decir, valorar su nivel competencia motriz. La prueba tendrá dos partes:

1º parte:

- Prueba teórica o examen:

Evaluamos el aprendizaje de los contenidos conceptuales (lo que el alumno sabe-sus conocimientos).

2º parte:

- Prueba práctica:

Evaluamos el aprendizaje de los contenidos procedimentales (lo que sabe hacer- su dominio en tareas motrices), y actitudinales (su saber estar).

Requisitos para aprobar:

- Cada apartado se valora de 1 a 10.
- Hay que aprobar cada parte por separado (mínimo un cinco).
- La nota final saldrá de la media de los dos apartados siempre que se cumpla el requisito anterior.
- Los contenidos mínimos serán los trabajados por el alumno durante el curso.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



6.3.2.-SISTEMAS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN.-

Pruebas para recuperar los bloques de contenidos, de la manera que los Departamentos consideren adecuadas.

Esto es para todo el alumnado, tanto el alumno que pierde el derecho a la evaluación continua por faltar de forma injustificada como aquel alumno que ha dejado de asistir de forma justificada durante algún tiempo.

En la recuperación de los bloques de contenidos, los departamentos tendrán en cuenta las circunstancias en cada momento.

Se les evaluará su aprendizaje con respecto a los contenidos impartidos durante el curso:

- Aprendizaje de contenidos conceptuales: Examen teórico.
- Aprendizaje de contenidos procedimentales:
 - . Presentar todos los trabajos del curso.
 - . Examen práctico.
- Aprendizaje de contenidos actitudinales:
 - . Examen práctico.

6.3.3.-RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE.

Los alumnos recuperaran la asignatura pendiente aprobando la asignatura que cursen en ese momento.

7.-METODOLOGÍA

Los criterios metodológicos utilizados desarrollan la participación y autonomía del alumnado, favoreciendo desde la diversidad de prácticas y conductas motrices, su progresiva emancipación, tanto en la elaboración de los conocimientos, como en la organización de la propia actividad. En este sentido resultan adecuados los modelos que fomentan el trabajo individual y el colaborativo, como la enseñanza recíproca o la enseñanza mediante problemas y que promueven la implicación cognoscitiva del alumnado mediante la reflexión o la incorporación de tareas no motrices fuera del horario de las sesiones para adquirir conocimientos sobre determinados aspectos de los contenidos trabajados en ellas.

Se pretende un alumnado creativo, capaz, hábil, autónomo y comunicativo; para ello desarrollaremos las orientaciones metodológicas desde cuatro aspectos: estrategia de enseñanza-aprendizaje, las técnicas de enseñanza, el tratamiento de los contenidos y la organización del grupo, del espacio y de los

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



recursos materiales. La convergencia de cada una de éstas definirá las características del modelo didáctico empleado en cada situación.

Las estrategias de enseñanza-aprendizaje son la forma reguladora de los diversos niveles de aplicación de la enseñanza, y a la par orientadoras del proceso puesto que conducen todo planteamiento didáctico con arreglo a un paradigma funcional y emancipador. Distinguimos tres, las cuales contienen a su vez distintos procedimientos de enseñanza.

La estrategia será instructiva cuando la mayor parte de las decisiones las toma el profesorado, dado el carácter novedoso o arriesgado de la enseñanza y la incapacidad del dominio motor del alumnado ante determinados contenidos. Adquiere sentido con la motivación al alumnado, si se permite la consecución de determinados logros iniciales, y reforzando sus actitudes positivas de aprendizaje.

La estrategia será participativa cuando el alumnado accede a la toma de decisiones desde las tareas hacia el desarrollo de los contenidos y los objetivos perseguidos. Se trata de buscar un espacio hacia la opcionalidad, adecuándose a los intereses del alumnado, dependiendo de las posibilidades del centro, los recursos disponibles y de la formación del profesorado.

La estrategia será emancipativa cuando prácticamente todas las decisiones corresponden al alumnado, dado el conocimiento y la familiarización de éste con los objetivos y los contenidos desarrollados. La emancipación es alcanzable, como un largo proceso, desde el momento en que dicho alumnado es consciente de su aprendizaje, nunca antes.

Como se puede deducir fácilmente, las distintas estrategias de enseñanza coexisten en el tiempo, permitiendo tanto métodos directivos como no directivos. De lo que se trata es de ir variando el grado de empleo de cada una de ellas, según el momento del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se encuentre y los criterios docentes.

Otro de los apartados de las orientaciones metodológicas lo constituye las diferentes técnicas de enseñanza que se pueden emplear. Con la técnica o la combinación de varias de ellas se define la forma en la que se transmiten la información inicial y el conocimiento de los resultados en la práctica docente, constituyendo el vehículo de ejecución del programa de lo que más tarde se transforma en actividades.

Dentro de la dispersión de términos que pretenden agrupar a las distintas técnicas, elegimos las que permiten conjugar los planteamientos de enseñanza, ya sean derivados del papel del profesorado, de la participación del alumnado, de la organización del grupo, del modelo de evaluación, etc., y que se denominan técnicas de enseñanza dirigida, técnica de participación docente y técnica de enseñanza investigativa, agrupándolas según los estilos de enseñanza que las caracterizan y las estrategias generales de enseñanza.

Estará justificada una mayor presencia de las técnicas de enseñanza dirigida en la estrategia instructiva, caracterizándose por una información general y por un conocimiento de los resultados masivos, aunque se tratará de individualizar

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



en función de la cantidad y de la calidad de las ejecuciones del alumnado. En cuanto a la forma de llevar a cabo la actividad, el lugar de realización de la tarea, los ritmos y niveles de ejecución de la misma, se permitirá al alumnado la adecuación a sus posibilidades, así como la elección entre diferentes propuestas. Dentro de estas técnicas de enseñanza dirigida, podremos incluir los estilos: comando o mando directo, asignación de tareas, enseñanza por grupos y los programas individuales.

Las técnicas de participación en su proceso de enseñanza otorgan al alumnado una parte del papel del docente, ofreciéndole por tanto, una responsabilidad en su propia formación. Supone un mayor conocimiento de los contenidos que favorece la adecuación de las competencias personales al desarrollo de las actividades y que conlleva un grado de emancipación en el aprendizaje bastante significativo para el alumnado. En estas técnicas incluiríamos los estilos: enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza. Todos ellos encuentran una mayor justificación dentro de la estrategia participativa.

Las técnicas de enseñanza investigativas se justifican en las estrategias emancipativas, incluyendo los estilos: resolución de problemas y descubrimiento guiado, e incluso otras más vanguardistas que asocian la metodología con la evaluación, como podría ser la investigación-acción. Es evidente que los modelos de organización del alumnado, de los espacios y los materiales traen consecuencias didácticas significativas, pues se tratan conjuntamente. Podemos distinguir tres modelos fundamentales de prácticas: en gran grupo, con actividades para todos, en grupos reducidos, y con diferentes actividades y prácticas individualizadas.

En el tratamiento de los contenidos, se distinguirán, según los criterios del docente, la globalización, la especificidad y la interdisciplinariedad. La globalización la relacionaríamos con tareas que recorren diferentes contenidos de un mismo o diferentes bloques; la especificidad con tareas analíticas sobre un contenido. En cuanto a la interdisciplinariedad, se entenderá desde la relación existente entre contenidos de distintos campos y disciplinas.

De todo lo anteriormente expuesto, se puede deducir que haremos un tratamiento de los contenidos con especificidad cuando las tareas se centran, ante todo, en el mecanismo de ejecución y son de una elevada complejidad, mientras que para aquellas tareas que se centren en el mecanismo de decisión, se empleará un tratamiento de globalización próximo a la situación real del problema. Se utilizará la interdisciplinariedad en aquellas tareas en que exista una transferencia positiva de unos contenidos a otros. Sería interesante asimismo, agrupar cada uno de los tratamientos de los contenidos con las distintas estrategias de enseñanza-aprendizaje.

El tratamiento de los contenidos tendrá un enfoque de autosuficiencia del alumnado. En un principio, se le dotará a éste de las bases generales organizativas y prácticas de cada una de las actividades, para posteriormente ir dejando paso a un alumno autónomo y capaz de organizar su propia actividad en la que el profesorado efectuará un mero asesoramiento técnico.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



Es necesario tener en cuenta que en determinados contenidos de esta materia predominan los aspectos técnicos, ya que en las acciones motrices propias del acondicionamiento físico impera el mecanismo de ejecución (en su factor cuantitativo) sobre el perceptivo y toma de decisiones. Estos condicionantes implican que las técnicas de enseñanzas dirigidas cobren gran relevancia. Los contenidos, por idénticos motivos, deben tratarse con especificidad. No obstante, al pretender un alumnado con conocimientos y actitudes que le posibiliten planificar y llevar a cabo su actividad física, se hace necesario un tratamiento de los contenidos bajo una perspectiva conceptual y actitudinal amplia.

Como ejemplo de estas orientaciones se presenta para el contenido dopaje del bloque 2, una estrategia instructiva en la transmisión de conceptos, utilizando técnicas de información masivas. El desarrollo de los procedimientos acarrea, por su parte, la utilización de técnicas investigativas en la realización de un dossier por el alumnado, con una recesión final en la que se destaque la valoración crítica sobre la utilización de estas sustancias. Pero también se puede iniciar con este proyecto y ser los alumnos y las alumnas quienes expongan al resto del grupo las conclusiones del trabajo de investigación. Sin embargo, el carácter cuantitativo propio de los tests físico-motores, no permite un desarrollo del bloque alejado de estrategias instructivas en su proceso de enseñanza, pero sí se aconsejan estrategias participativas y emancipativas para la elaboración de un proyecto individualizado. Este presenta por sí mismo un planteamiento globalizador de los cuatro bloques de contenidos, que consistirá en la planificación y puesta en práctica de un Plan de Acondicionamiento Físico individualizado.

Para relacionar la materia con las diferentes ofertas y demandas del acondicionamiento físico a las que se alude en la introducción, sería conveniente que en el trabajo práctico globalizador de fin de curso, se incluyan valoraciones de las visitas y charlas relacionadas con Gimnasios, Centros de Medicina Deportiva de Alto Rendimiento, Escuelas Militares y Cuerpos de Seguridad, Servicios Municipales (Policía, Bomberos, etc.), Centros en los que se impartan los Ciclos de la Familia de Actividad Física, Escuela de Magisterio, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Como conclusión 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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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 currículo 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.

El conocimiento de la parte más teórica del entrenamiento, e incluso de la puesta en práctica del acondicionamiento físico, pueden ser tratados como un descubrimiento que parte de los conocimientos previos del alumnado acerca del fenómeno del ejercicio de la actividad física y del deporte, puesto que traen la experiencia de las clases de Educación Física, y probablemente cuente con la de practicante o asistente del espectáculo deportivo. Los alumnos y alumnas podrán valorar con sentido crítico y, por lo tanto, posteriormente, con la información correcta, la validez de la práctica de la actividad física: qué beneficios supone, a qué criterios obedece, qué problemas acarrea la mala práctica, qué revisión es oportuna, etc., puesto que la actividad física que mejora la salud y la calidad de vida es una conducta que se debe realizar con unas pautas adecuadas y no simplemente como una reproducción de un modelo socialmente admitido que hace de la práctica física una rutina heredada, sin ser consciente de lo que se está haciendo. El alumnado, con la base de la información trabajada, deberá concluir, entre otras ideas, que el profesional de la actividad física, si quiere ser responsable, es un especialista con un cierto dominio teórico y práctico de ella, para poder guiar y tutelar debidamente su propia práctica deportiva y, con mayor exigencia y compromiso, la de las demás personas.

Uno de los recursos óptimos para la búsqueda y el tratamiento de la información necesaria es el empleo de las TIC, cuyas amplias posibilidades, sumadas al uso de la Red, permitirá indagar, comparar, ampliar, confirmar e intercambiar los contenidos acerca del acondicionamiento físico. La utilización de las TIC debería incluir sus vertientes interactiva y colaborativa, por ejemplo,

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



a través de la creación de un *blog*, de la grabación de imágenes que representen partes o todas las tareas de una sesión para su posterior corrección y evaluación, la presentación de producciones audiovisuales sobre un tema, etc.

8.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS Y CRITERIOS PARA SU ELECCIÓN.-

*** MATERIAL DIDACTICO.-**

- El libro de texto será elaborado por los alumnos con las fotocopias que le irá entregando el profesor.

- Retroproyector de transparencias
- Televisión
- Reproductor de video y DVD.
- Fotocopias
- Cañón
- Pizarra y tizas
- Ordenador
- Reproductor de música.

*** MATERIAL ESPECÍFICO E INSTALACIONES.-**

- Material.-

- . cinta métrica
- . cronómetro
- . bancos suecos
- . cuerdas
- . colchonetas grandes y pequeñas
- . vallas de atletismo
- . espalderas
- . conos
- . balones medicinales
- . raquetas de bádminton y palas
- . balones: fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano
- . indiacas
- . disco volador
- . volantes de bádminton
- . plinto

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



- . potro
- . aros
- . redes de baloncesto, voleibol, fútbol sala, bádminton, etc.

- Instalaciones.-

- . aulas de audiovisuales
- . dos canchas polideportivas
- . dos gimnasio
 - . Aulas de informática
 - . Cancha de petanca
 - . Porche

El criterio para su elección viene determinado por las necesidades para desarrollar las diferentes actividades de aprendizaje.

9. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (Se podrían incluir como anexo al final de esta programación las Unidades Didácticas o Programaciones de aula).

Aunque fundamentalmente serán actividades físico-motrices (físicas, lúdicas, recreativas, deportivas, rítmicas y expresivas, relajación, etc.), también se utilizarán actividades no motrices como cine, debates, charlas, proyecciones, lecturas, webquest, etc, como ejes vertebradores de los conocimientos vinculadas a las actitudes y valores, para contribuir a la educación integral de la persona como ser global que siente, piensa y se mueve.

10.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

1º TRIMESTRE (OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE)

<i>ACTIVIDADES</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>FECHA</i>
--------------------	-------------------	------------------	--------------

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



<i>Jornada de Ejercicio físico recreativo en la playa de las Alcarabaneras</i>	Actividades en la naturaleza.	8. 6.	Octubre
<i>Encuentro Deportivo de Navidad</i>	Actividades Deportivas	5. Conocer y practicar modalidades deportivas y recreativas individuales y colectivas. 6.	Diciembre
<i>Jornada de Ejercicio aeróbico</i>	Acondicionamiento físico	1. Práctica habitual y sistemática de actividad física en la mejora de la salud y de la calidad de vida.	Noviembre

2º TRIMESTRE (ENERO, FEBRERO, Y MARZO)

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



ACTIVIDADES	CONTENIDOS	OBJETIVOS	FECHA
<i>Practicas de Acondic. Físico Centro Municipal de Deportes</i>	Acondic. Físico	1. Práctica habitual y sistemática de actividad física en la mejora de la salud y de la calidad de vida. 6. 8.	Enero
<i>Jornada recreativa en la montaña</i>	Actividades físicas en la naturaleza.	8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural. 6. Participar en actividades físicas y deportivas desarrollando actitudes de autosuperación, cooperación, respeto y tolerancia.	Febrero

3º TRIMESTRE (ABRIL, MAYO, JUNIO)

ACTIVIDAD	CONTENIDO	OBJETIVO	FECHA
Campamento	Actividades en	8.	Abril

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



multiaventura	la naturaleza	6.	
Encuentro de Enseñanzas Medias	Actividades recreativas	5. 7. 6.	Abril
Aquasur	Actividades recreativas	5. 6. 7.	Junio
Feria del Ocio	Actividades recreativas	6. 5. 7.	Mayo
Jornada de Deportes de raqueta	Actividades Recreativas	5. 6. 7.	Mayo
Subida al Teide	Acondicionamiento Físico/Actividades en la Naturaleza	8. 6.	Abril

- Esta programación está abierta a cualquier actividad que surja durante el curso y que creamos interesante para los alumnos.
- Las actividades serán suspendidas hasta que se solucione el conflicto del profesorado por la homologación.

11.-ANEXOS:

1. ESQUEMA DE UNIDAD DIDÁCTICA:

UNIDAD DIDÁCTICA	Nº:	TÍTULO:														
CONTEXTUALIZACIÓN	BACHILLERATO	1º			2º			EVALUACIÓN:					1º	2º	3º	
OBJETIVOS	ETAPA	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ
	AREA	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
	DIDÁCTICOS															
CONTENIDOS	BLOQUE	1.CONTENIDOS COMUNES														
		2.EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: SU ESTUDIO Y PUESTA EN PRÁCTICA.														

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



		3. LOS HÁBITOS SALUDABLES Y EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO											
		4. OFERTA Y DEMANDA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO											
	CONCEPTOS												
	PROCEDIM.												
	ACTITUDES												
	TRANSVER.												
COMPETENCIAS		1	2	3	4	5							
METODOLOGIA	RECURSOS	INSTALACIONES											
		MATERIALES											
	ESTRATEGIAS DE ENSEÑ-APREND	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA			ESTILOS DE ENSEÑANZA								
	INSTRUCTIVA	DIRIGIDA			MANDO DIRECTO								
					ASIGNACION DE TAREAS								
					ENSEÑANZA POR GRUPOS								
					PROGRAMAS INDIVIDUALES								
	PARTICIPATIVA	PARTICIPATIVA			ENSEÑANZA RECÍPROCA								
					GRUPOS REDUCIDOS								
					MICROENSEÑANZA								
EMANCIPATIVA	INVESTIGATIVA			RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS									
				DESCUBRIMIENTO GUIADO									
EVALUACIÓN	CRITERIOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	INSTRUM.	EXÁMEN											
		TRABAJO		T									
				P									
PLANILLA OBS/REG PRÁCTICAS													
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	SESIÓN	1											
	SESIÓN	2											
	SESIÓN	3											

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



	SESIÓN	4	
--	--------	---	--

1. Esquema de una sesión tipo:

SESIÓN Nº:	ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTIVA:					
	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS::					
PARTES	TAREAS O EJERCICIOS	ORGAN.	T/R	INFOR ALUM.	EP	EE
INICIAL	1. PRESENTACIÓN: 2. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO: 1. 2.					
CENTRAL	3. EJERCICIOS DE APRENDIZAJE TEÓRICO- PRÁCTICOS: 1. 2. 4. EJERCICIOS DE COMPETICIÓN: 1. 2.					
FINAL	5. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO: (EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA REALIZADA) 1. 2. 6. ASEO.					