

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Identificación

Tipo de programación didáctica:	Programación didáctica para un estudio y un área/materia/ámbito.
Docentes responsables:	Carmen Pérez Luque
Punto de partida:	<p>Contamos con 1 grupos de 2º de Bachillerato repartido entre el 2º A y 2º B, con 17 y 6 alumnos/as respectivamente. Primará una metodología emancipativa y altas dosis de autonomía, resultado de un trabajo previo durante toda la etapa anterior de ESO y el 1º BACH. El bachillerato tiene como finalidad proporcionar a l@s estudiantes formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará a l@s alumn@s para acceder a la educación superior. Es por esto que el trabajo por competencias iniciado en el primer curso de la ESO alcanzará niveles superiores de autonomía, socialización, creatividad, conocimientos científicos del cuerpo y sus posibilidades y limitaciones, uso y disfrute de entornos naturales, bagaje lingüístico y conceptual sobre nutrición, dopaje, sedentarismo, espectáculo y consumismo, cálculo de intensidades y volúmenes, cálculo de nutrientes según esfuerzos, .. a este trabajo por competencias se unen las TIC con el uso del blog, el trabajo físico con aplicaciones específicas, selección y contraste de información.</p> <p>Es una optativa por lo que el alumnado que la elige está interesado en realizar actividades prácticas, conoce bien la asignatura de E.Física que ha dado en cursos anteriores y quiere profundizar en aquellos temas que no se han podido ofertar en cursos anteriores.</p>
Introducción:	<p>Departamento formado por dos componentes: Carmen Pérez, a la vez Vicedirectora del Centro por tercer año consecutivo y Cristina Cárdenes, Jefa del Departamento.</p> <p>Esta Programación cumple las pautas dictaminadas por la Ley de Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), y en base al Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de Bachillerato y ESO en Canarias (BOC n.º 136, de 15 de julio de 2016).</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Justificación:

Los hábitos sedentarios asociados al tipo de vida de nuestra sociedad por una parte, y por otra el aumento del tiempo dedicado al ocio, nos obligan a orientar el acondicionamiento Físico en 2º de Bachillerato atendiendo a:

A) la mejora de la salud a través de la actividad física.

B) El perfeccionamiento de las actividades motrices para el disfrute activo del tiempo libre.

Por lo tanto una de las finalidades de esta asignatura es la consolidación de la autonomía plena del alumno para satisfacer las necesidades motrices, como el desarrollo personal y social para la consecución de una buena salud y la consiguiente mejora de la calidad de vida, y la utilización activa del tiempo libre.

En la actualidad, la Educación Física escolar, lejos de ocuparse meramente del aspecto físico, tiende al desarrollo armónico y global de la persona. Así, la Educación Física se convierte en un elemento esencial para la consecución de una buena salud personal y comunitaria y, a la vez, en un vehículo imprescindible para lograr una mayor calidad de vida.

En el desarrollo de esta área consideramos absolutamente necesario conjugar la actitud democrática en el funcionamiento y búsqueda de soluciones para la educación, a través del movimiento, y el desarrollo máximo de las posibilidades individuales y grupales, lo que implica, entre otras cosas, reforzar actitudes en el alumnado para que la formación competitiva de lucha contra el otro sea sustituida por unas relaciones de solidaridad, de colaboración, y cooperación con el otro y donde el objetivo último no se base en el rendimiento deportivo en el que solo interesa lo que es eficaz para la consecución del éxito, bloqueando el desarrollo individual, sino que esta fundamentado en el progreso de las posibilidades personales y grupales tendentes a que los alumnos adquieran un mayor grado de autonomía, responsabilidad y compañerismo, y que puedan contribuir a la consecución de un mundo mejor.

Teniendo en cuenta que las materias optativas deben contribuir a la orientación profesional, laboral y universitaria y ayudar al alumnado a tomar las decisiones apropiadas para su futuro. Esta optativa tiene un carácter propedéutico para aquellos alumnos que deseen estudiar la carrera de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, o la especialidad de Educación Física de Magisterio, o el Ciclo Formativo Superior de Actividades Físico-Deportivas, Ciclo Medio de Conducción en el Medio Natural, ..etc.

Es muy probable que las UP no se secuencien tal cual están programadas: las características de nuestra asignatura, que atiende a la dinámica particular de cada grupo, así como las inevitables coincidencias de los grupos en el gimnasio y las condiciones climáticas en nuestro municipio, nos obliga a que variemos su secuenciación sobre la marcha. De hecho, las tareas teóricas o de Plan Lector las realizaremos cuando no podamos disponer de la cancha en días de lluvia.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Concreción de los objetivos al curso:

El desarrollo de la materia debe contribuir a que los alumnos adquieran y consoliden las siguientes capacidades:

Participar, con independencia de la habilidad alcanzada, en actividades físicas, cooperando en tareas de grupo, respetando y valorando los aspectos de relación que suponen estas actividades, desarrollando también una actitud crítica hacia los planteamientos competitivos.

Reconocer y valorar, como un rasgo cultural propio, las actividades físicas habituales en Canarias, usando adecuadamente los recursos que las instituciones y otros organismos destinen a este fin.

Conocer los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática del ejercicio físico, valorándolas y utilizándolas como procedimiento que favorece el desarrollo personal y facilita la mejora de la salud y calidad de vida.

Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.

Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales.

Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida cotidiana.

Incrementar la posibilidad de desarrollo de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de las habilidades, como expresión de la mejora para la salud y de la eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad en la autoexigencia y la autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.

Utilizar la práctica del ejercicio físico como un procedimiento para el conocimiento y valoración del propio cuerpo, desarrollando una actitud positiva hacia los demás, respetando sus peculiaridades.

Evaluar las necesidades personales, respecto a su capacidad física y perfeccionamiento de las habilidades, y planificar su mejora y mantenimiento por medio de aquellas actividades físicas que contribuyan a satisfacerlas y puedan constituir un medio para el disfrute activo del tiempo libre, rechazando aquellos usos del tiempo libre destructivos con el propio cuerpo o el ambiente.

Secuencia y temporalización

Unidad de programación: "Mi condición Física: punto de partida"

Sinopsis: Haciendo una valoración inicial de la condición física, conociendo diferentes tipos de pruebas y circuitos que se emplean en la actualidad para acceder a estudios universitarios (INEF) y a puestos de trabajo de responsabilidad civil (Policía, Bomberos, Ejército...)

Durante los cursos de ESO y BACH, el alumnado ha tenido una visión de las pruebas realizadas para las distintas CFB. En la optativa intentamos profundizar, conocer mejor los protocolos de cada prueba y que el alumnado asuma su ejecución y la posible preparación para acceder a carreras o trabajos.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C04, BACM02C03

Competencias: (CD) Competencia digital
(AA) Aprender a aprender
(CSC) Competencias sociales y cívicas
(SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
(CEC) Conciencia y expresiones culturales

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Instrumentos de evaluación:	Fichade pruebas físicas: elaboración individual de ficha (toma de datos de los resultados de las diferentes pruebas realizadas) y reflexión de la misma Aplicaciones de medición y control del esfuerzo Cuaderno del/la profesor/a Producto final: Realización de todas las pruebas (diferentes a otros cursos)
------------------------------------	--

Fundamentación metodológica

Métodos de enseñanza y metodología:	(END) Enseñanza no directiva
Espacios:	Pista polideportiva, campo de fútbol
Agrupamientos:	(GHOM) Grupos homogéneos
Recursos:	Cronos, metros, material de los circuitos (picas, vallas)...

Estrategia de trabajo para el tratamiento transversal de la educación en valores

Estrategias para desarrollar la educación en valores:	No se adquieren valores sin involucrar al alumnado y estos valores han de trabajarse durante cierto tiempo y desde diferentes frentes para que se interioricen. Desde 1º de ESO trabajamos los valores que consideramos que podemos "entrenar"/"interiorizar" de una manera más eficaz a través de nuestra asignatura, meramente práctica. Estos valores están recogidos en los criterios de evaluación de cada Unidad. El trabajo en equipo, el Fair Play, la resolución de conflictos tan a la orden del día, la responsabilidad y autoexigencia, el autocontrol, el respeto a las diferencias, la creatividad...se vive en cada una de nuestras sesiones. En otras, no tan frecuentes, como en las relacionadas con el medio natural, trabajamos actitudes y comportamientos relacionados el medio, analizamos de manera crítica la manipulación-comercialización en la organización de eventos deportivos, la presión del deporte de alta competición, los estereotipos publicitados,...
--	--

Programas y proyectos implicados en la unidad de programación:	Plan de Convivencia, Coeducación
---	----------------------------------

Implementación

Periodo de implementación:	Del 19/09/2017 0:00:00 al 06/10/2017 0:00:00
-----------------------------------	--

Áreas/materias/ámbitos implicados:

Valoración de ajuste

Desarrollo:	Según se vaya desarrollando iremos modificando.
Propuesta de mejora:	Incluir diferentes pruebas no vistas en los cursos pasados. Conocer el protocolo de cada prueba. Hacer simulaciones de los test: pruebas INEF, pruebas Acceso Bomberos, Policías..etc

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Unidad de programación: "Aprendo a planificar mi entrenamiento"

Sinopsis: Con los conocimientos adquiridos en los cursos anteriores, el alumnado aprenderá a diseñar su propio plan de entrenamiento combinando varias modalidades deportivas como son el trabajo de fuerza en el gimnasio, el trabajo de resistencia en natación y el trabajo técnico-táctico del Pádel (todos ellos usando las instalaciones del Polideportivo de Santa Brígida. Los niveles se adaptarán a las capacidades y destrezas individuales, así como la metodología cada vez menos instructiva y más emancipativa.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C01

Competencias: (AA) Aprender a aprender
(CSC) Competencias sociales y cívicas
(SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
(CEC) Conciencia y expresiones culturales

Instrumentos de evaluación: Producto final: planificar entrenamientos personales
Diario de entrenamientos
Idoceo: seguimiento alumnado

Fundamentación metodológica

Métodos de enseñanza y metodología: (END) Enseñanza no directiva, (ICIE) Indagación científica

Espacios: Las sesiones de entrenamiento se realizarán en las instalaciones SMD Santa Brígida, espacios exteriores a éste y en el centro cuando las instalaciones estuvieran ocupadas.

Agrupamientos: (TIND) Trabajo individual

Recursos: Blog, twitter, webs específicas de entrenamiento, aplicaciones de control de esfuerzo...

Estrategia de trabajo para el tratamiento transversal de la educación en valores

Estrategias para desarrollar la educación en valores: No se adquieren valores sin involucrar al alumnado y estos valores han de trabajarse durante cierto tiempo y desde diferentes frentes para que se interioricen. Desde 1º de ESO trabajamos los valores que consideramos que podemos "entrenar"/"interiorizar" de una manera más eficaz a través de nuestra asignatura, meramente práctica. Estos valores están recogidos en los criterios de evaluación de cada Unidad. El trabajo en equipo, el Fair Play, la resolución de conflictos tan a la orden del día, la responsabilidad y autoexigencia, el autocontrol, el respeto a las diferencias, la creatividad...se vive en cada una de nuestras sesiones. En otras, no tan frecuentes, como en las relacionadas con el medio natural, trabajamos actitudes y comportamientos relacionados con el medio, analizamos de manera crítica la manipulación-comercialización en la organización de eventos deportivos, la presión del deporte de alta competición, los estereotipos publicitados,...

Programas y proyectos implicados en la unidad de programación: TIC

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Implementación

Periodo de implementación: Del 09/10/2017 0:00:00 al 10/11/2017 0:00:00

Áreas/materias/ámbitos implicados:

Valoración de ajuste

Desarrollo: Una vez realizados todos los test, el alumnado diseñará su programa de entrenamiento combinando las modalidades deportivas descritas. Al finalizar todas las rotaciones se harán test puntuales para comprobar las mejoras.

Propuesta de mejora:

Unidad de programación: "Mi plan de entrenamiento"

Sinopsis: Una vez programado el plan de entrenamiento, el alumnado lo pone en práctica por lo que irá ajustando, cambiando y modificando a medida que vayan pasando las sesiones para así aprender a regularse y modificar de manera lógica. Irá pasando por las diferentes propuestas programadas y las que vayan surgiendo y proponiéndose desde el Departamento en busca de la mejora y rendimiento del alumno

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C04, BACM02C01, BACM02C02

Competencias:
(CD) Competencia digital
(AA) Aprender a aprender
(CSC) Competencias sociales y cívicas
(SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
(CEC) Conciencia y expresiones culturales

Instrumentos de evaluación: Diario de Entrenamiento personal : el/la alumno/a recoge la información al acabar cada sesión y valora si modifica o no.
Apps de control del esfuerzo y cuantificación del ejercicio.
Idoceo : app de la profesora

Fundamentación metodológica

Métodos de enseñanza y metodología: (END) Enseñanza no directiva

Espacios: Instalaciones SMD Santa Brígida, gimnasio del IES

Agrupamientos: (TIND) Trabajo individual

Recursos: Sala de máquinas, piscina, cancha de pádel
App de control de esfuerzo

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Estrategia de trabajo para el tratamiento transversal de la educación en valores

Estrategias para desarrollar la educación en valores:	No se adquieren valores sin involucrar al alumnado y estos valores han de trabajarse durante cierto tiempo y desde diferentes frentes para que se interioricen. Desde 1º de ESO trabajamos los valores que consideramos que podemos "entrenar"/"interiorizar" de una manera más eficaz a través de nuestra asignatura, meramente práctica. Estos valores están recogidos en los criterios de evaluación de cada Unidad. El trabajo en equipo, el Fair Play, la resolución de conflictos tan a la orden del día, la responsabilidad y autoexigencia, el autocontrol, el respeto a las diferencias, la creatividad...se vive en cada una de nuestras sesiones. En otras, no tan frecuentes, como en las relacionadas con el medio natural, trabajamos actitudes y comportamientos relacionados el medio, analizamos de manera crítica la manipulación-comercialización en la organización de eventos deportivos, la presión del deporte de alta competición, los estereotipos publicitados,...
Programas y proyectos implicados en la unidad de programación:	TIC Actividades complementaria propuesta: visita a Go Fit o a algún espacio deportivo multi-actividades deportivas para conocer todas las corrientes nuevas y propuestas del trabajo en Salud y Acondicionamiento Deportivo.

Implementación

Periodo de implementación:	Del 13/11/2017 0:00:00 al 27/04/2018 0:00:00
Áreas/materias/ámbitos implicados:	

Valoración de ajuste

Desarrollo:	
Propuesta de mejora:	Se irá modificando según se vaya desarrollando

Unidad de programación: "Evalúo mi plan de entrenamiento"

Sinopsis:	Una vez diseñado y puesta en práctica del plan de entrenamiento individualizado, evaluamos de nuevo los test y comprobamos si los objetivos de propuesta del alumnado obtienen éxito o no, se reflexionará de la evolución del plan, modificaciones que se hayan propuesto y de los resultados finales con la repetición de los test.
------------------	---

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación:	BACM02C04, BACM02C03
Competencias:	(CD) Competencia digital (AA) Aprender a aprender (CSC) Competencias sociales y cívicas (SIEE) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CEC) Conciencia y expresiones culturales

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Instrumentos de evaluación: Ficha final de pruebas físicas: comparativa con el test inicial. Reflexión, propuestas de mejora.
Idoceo
Apps de medición y control de esfuerzo

Fundamentación metodológica

Métodos de enseñanza y metodología: (END) Enseñanza no directiva
Espacios: Gimnasio, cancha del IES
Agrupamientos: (GHOM) Grupos homogéneos
Recursos: Conos, picas, vallas, cronómetros, metro...

Estrategia de trabajo para el tratamiento transversal de la educación en valores

Estrategias para desarrollar la educación en valores: No se adquieren valores sin involucrar al alumnado y estos valores han de trabajarse durante cierto tiempo y desde diferentes frentes para que se interioricen. Desde 1º de ESO trabajamos los valores que consideramos que podemos "entrenar"/"interiorizar" de una manera más eficaz a través de nuestra asignatura, meramente práctica. Estos valores están recogidos en los criterios de evaluación de cada Unidad. El trabajo en equipo, el Fair Play, la resolución de conflictos tan a la orden del día, la responsabilidad y autoexigencia, el autocontrol, el respeto a las diferencias, la creatividad...se vive en cada una de nuestras sesiones. En otras, no tan frecuentes, como en las relacionadas con el medio natural, trabajamos actitudes y comportamientos relacionados el medio, analizamos de manera crítica la manipulación-comercialización en la organización de eventos deportivos, la presión del deporte de alta competición, los estereotipos publicitados,...

Programas y proyectos implicados en la unidad de programación: TIC

Implementación

Periodo de implementación: Del 01/05/2018 0:00:00 al 11/05/2018 0:00:00

Áreas/materias/ámbitos implicados:

Valoración de ajuste

Desarrollo: Según se vaya desarrollando, se realizarán propuestas.

Propuesta de mejora:

Unidad de programación: "¿Y si encamino mi futuro profesional ligado a la actividad física?"

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

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

Sinopsis: Llegado a este punto, el alumnado ha desarrollado en ESO y BACH todas las posibles actividades físicas, todas las propuestas saludables que el Departamento ha ido desarrollado en cada curso. Están en el momento de decidir su futuro y cada vez se le da más importancia al "culto al cuerpo". Hoy en día hay numerosas salidas profesionales y alternativas muy atractivas al alumnado.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación: BACM02C05

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

Instrumentos de evaluación: Producto final: Exposiciones del alumnado sobre las salidas profesionales Idoceo.

Fundamentación metodológica

Métodos de enseñanza y metodología: (IGRU) Investigación Grupal

Espacios: Medusa, biblioteca, aula 44.

Agrupamientos: (GHOM) Grupos homogéneos

Recursos: Multimedia (Ordenadores, cañón, proyector...)

Estrategia de trabajo para el tratamiento transversal de la educación en valores

Estrategias para desarrollar la educación en valores: No se adquieren valores sin involucrar al alumnado y estos valores han de trabajarse durante cierto tiempo y desde diferentes frentes para que se interioricen. Desde 1º de ESO trabajamos los valores que consideramos que podemos "entrenar"/"interiorizar" de una manera más eficaz a través de nuestra asignatura, meramente práctica. Estos valores están recogidos en los criterios de evaluación de cada Unidad. El trabajo en equipo, el Fair Play, la resolución de conflictos tan a la orden del día, la responsabilidad y autoexigencia, el autocontrol, el respeto a las diferencias, la creatividad...se vive en cada una de nuestras sesiones. En otras, no tan frecuentes, como en las relacionadas con el medio natural, trabajamos actitudes y comportamientos relacionados el medio, analizamos de manera crítica la manipulación-comercialización en la organización de eventos deportivos, la presión del deporte de alta competición, los estereotipos publicitados,...

Programas y proyectos implicados en la unidad de programación: Tic

Implementación

Periodo de implementación: Del 14/05/2018 0:00:00 al 18/05/2018 0:00:00

Áreas/materias/ámbitos implicados:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE
2º BAC Modalidad de Ciencias (LOMCE) - Acondicionamiento Físico

Valoración de ajuste

Desarrollo:

Propuesta de mejora: Según se vaa desarrollando, iremos modificando o introduciendo cambios.