DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

OPTATIVA LIBRE CONFIGURACIÓN

4º ESO

Fundamentación

Uno de los objetivos transversales en la etapa de la Enseñanza Secundaria Obligatoria está dirigido a "la promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral".

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el desarrollo de hábitos saludables relacionados con los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que conlleva la práctica de actividad física tanto a nivel recreativo como de competición así como el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y

colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Objetivos

La enseñanza de la materia "Actividad física y salud" tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.

3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.

4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.

6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.

7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

8.- Desarrollar hábitos de higiene deportiva.

9.- Adquirir conocimientos de nutrición adecuados a la práctica de actividad físico-deportiva.

10.- Valorar los perjuicios del consumo de alcohol, tabaco y substancias dopantes.

11.- Adquirir las nociones básicas sobre el tratamiento de las lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva y su rehabilitación.

12.- Integrar el uso de las nuevas tecnologías como un recurso para mejorar el rendimiento y la seguridad en el desarrollo de la práctica físico-deportiva

Metodología

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones,… con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Pare ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.
Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.

- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,…
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- La nutrición adecuada a la actividad física.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- El tratamiento de lesiones y su rehabilitación.
- Perjuicios del consumo de alcohol y tabaco.
- El consumo de substancias dopantes y sus consecuencias.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,…), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

Bloque 2. Condición física y motriz

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,… con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, …
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

Criterios de evaluación

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.

3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.

4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos.

5. Elaborar una dieta personalizada de acuerdo a la actividad física a realizar.

6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.

8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.

9. Conocer las técnicas básicas para el tratamiento de las lesiones deportivas más frecuentes y su rehabilitación.

10. Conocer el perjuicio que ocasiona el consumo de alcohol y tabaco, especialmente durante el desarrollo de la práctica de actividad física.

11. Conocer las consecuencias sobre la salud del consumo de substancias dopantes mostrando una actitud ética de rechazo a dicha práctica.

12. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.