VII. PROGRAMACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º DE BACHILLERATO OPTATIVA DE LIBRE CONFIGURACIÓN

VII.1. INTRODUCCIÓN

Los factores sociales (políticos, económicos y culturales), factores ambientales y factores relacionados con la actitud, han condicionado la evolución y la diversidad del concepto de actividad física. Aquí se va a entender ésta como un producto que mejora las capacidades humanas y que incorpora a los hábitos sociales los resultados logrados en relación con la salud, el bienestar y el equilibrio del entorno.

La actividad física pasa de ser una actividad sectorial y destinada a la consecución de un rendimiento corporal, para llegar a ser una actividad del ser humano destinada a lograr una condición orgánica y funcional que le permita formarse, capacitarse y desarrollarse hacia el objetivo complejo denominado bienestar, vinculado al de calidad de vida.

La ocupación del tiempo de ocio, la realización de prácticas y actividades compensatorias o rehabilitadoras de la actividad laboral, el aprecio por la calidad de vida o la identificación de los componentes positivos relacionados con el entorno, pueden ser algunos de los factores que han motivado el cambio sustancial que, en los últimos tiempos, han tenido el enfoque de la educación física en los nuevos planes educativos.

La diversidad de objetivos personales, la ampliación de campos y contenidos en relación con la actividad física deben impartirse en el período de desarrollo y formación de los miembros jóvenes que forman parte de una sociedad que quiere ser pluralista, integradora, digna, solidaria, respetuosa y culta.

La calidad de vida y la formación cultural y científica de los alumnos y alumnas marcan los objetivos de esta asignatura que, como optativa, contribuye a completar la formación del alumnado de acuerdo con el plan futuro que ésta elija.

Así en:

- Opciones dirigidas hacia la vida académica o profesional en las cuales el ejercicio y la actividad física son las bases principales o auxiliares, por sus contenidos u objetivos.
- Opciones que tengan entre sus cometidos la creación de hábitos de conducta relacionados con la actividad física, partiendo de la realidad individual y colectiva de su entorno, salud y vida de convivencia.
- Opciones que relacionen los métodos, medios y técnicas del ejercicio, el juego y el deporte en los campos del ocio, recreación y educación escolar, protegiendo y respetando el medio ambiente y la naturaleza.

La calidad de vida, la formación cultural y científica de la sociedad futura, junto a la investigación, protección, racionalización y uso adecuado del medio, donde la actividad humana se desarrolla, deben ser objetivos importantes de esta optativa que intenta formar, estructurar, capacitar y, en algunos casos, modificar las bases de la relación ser humano-naturaleza, para que este binomio no rompa su equilibrio.

La estructura básica de esta optativa se apoya en tres campos, que son: el ejercicio físico, la salud y el entorno, relacionados con la condición biológica de los alumnos y Las alumnas:

- Ejercicio físico, como base de toda actividad que relaciona el cuerpo de cada sujeto y el movimiento, dando lugar a ejecuciones armónicamente eficaces.
- Salud, que debe presidir toda la actividad física siendo un exponente indicador de cualquier práctica
- Entorno, bien como condicionante o como objeto de modificación para optimización de la actividad física.

La relación entre los contenidos comunes y los de otras áreas u opciones del itinerario, mantiene la coherencia para lograr una sola finalidad: la salud individual para llegar a la colectiva. Esto es, la sociedad como base para alcanzar la protección del medio ambiente, el entorno, la naturaleza y la evolución del hombre.

VII.2. OBJETIVOS

Esta materia ha de contribuir a que los alumnos/as desarrollen Las siguientes capacidades:

1. **Conocer los medios, métodos y técnicas de la actividad física y utilizarlos para mejorar los rendimientos personales, teniendo en cuenta las propias características biológicas y psicológicas, respetando las de las otras personas.**
2. **Conocer instrumentos y procedimientos científicos de observación, búsqueda y análisis de datos, medida y control, relacionados con la actividad física para mejorar la salud, el bienestar y el equilibrio con el medio.**
3. **Conocer y valorar Las repercusiones que la actividad física, como un tipo específico de actividad humana, tiene en medio ambiente, utilizando dicho conocimiento para lograr una mayor calidad de vida en un medio sano.**
4. **Desarrollar los hábitos de participación en actividades físicas de ocio, expresión corporal y de deportes de forma individual o colectiva, valorando las actitudes de empatía y solidaridad.**

VII.3. CONTENIDOS

1. ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO.

Pueden incluirse en este núcleo los siguientes contenidos:

- *Condición biológica*
  - Concepto y estructura de la condición biológica.
  - Sistemas y medios para su desarrollo.
  - Pruebas funcionales para su valoración.
  - Principios del acondicionamiento físico.
  - Factores que lo modifican.
  - Estadística y análisis de los datos aplicados a la actividad física.
  - Prácticas de desarrollo de la condición biológica.

- *Bases de la programación de la actividad física*
  - La sesión de la actividad física y el entrenamiento deportivo.
  - Planificación y programación.
  - Teorías más importantes del aprendizaje psicomotor.
  - Medios y recursos para la actividad física.
  - Trastornos motores y psicomotrices.
  - Adaptaciones significativas en las sesiones y planes de entrenamiento como consecuencia de las características personales.
  - Bases psico-fisiológicas del ejercicio.
  -
- *Biomecánica del movimiento*
  - Bases científicas del movimiento corporal y el ejercicio.
  - Biotipología.
  - Composición corporal (problemas de salud).

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Se proponen los siguientes contenidos:

- *Anatomía y fisiología del movimiento corporal*

  - Bases fisiológicas y anatómicas del movimiento corporal.
  - El acto motor en relación con la actividad física.
  - Los sistemas orgánicos.
  - La adaptación funcional del ejercicio.
  - Bases energéticas para la actividad física.
  - Alteraciones del rendimiento motor.
  - El dopage.
- *La salud en la actividad física*

- Condiciones de realización de la actividad física (instalaciones, higiene mental y corporal, indumentaria, alimentación, etc..)
- Prevención y lesiones más frecuentes de la actividad física y el deporte.
- Primeros auxilios

- *Ciencias auxiliares a la actividad física:*

  - Ciencias fundamentales y auxiliares a la actividad física.
  - Conducta y actividad.
  - Acto motor y conducta motriz.
  - La rehabilitación y salud a través del ejercicio.

3. ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTORNO.

Los contenidos propios de este núcleo son:

- *Deporte*
  - Evolución del concepto de deporte y actividad física.
  - Historia del deporte.
  - El deporte en la sociedad, entorno rural y entorno urbano.
  - Deporte–ocio, deporte-profesión, deporte-espectáculo.
  - Legislación y organización del deporte.
  - Sociología del deporte. El deporte como forma de entender la actividad física.
  - Técnica y táctica de los deportes.
  - Deportes individuales y deportes colectivos.
  - Prácticas deportivas.

- *Expresión y comunicación*

  - Lenguaje corporal: el lenguaje del cuerpo.
  - La expresión como medio de comunicación.
  - Técnicas de las diferentes manifestaciones corporales en función del espacio y tiempo.

- *La actividad física en la naturaleza*

  - Concepto del entorno, medio ambiente y naturaleza.
  - Los espacios naturales en Andalucía.
  - Zonas naturales y protegidas.
  - Geografía y actividad física.
  - La actividad física en la naturaleza.
  - Actividades de ocio y recreación.
  - El deporte en la naturaleza.

VII.4. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS

1º TRIMESTRE	Actividad física y ejercicio	1.Evaluación de la condición física. Pruebas funcionales 2. El calentamiento 3. La fuerza 4. La resistencia 5. Sistemas y medios para el desarrollo de la condición física. 6. Principios del acondicionamiento físico. 7. Planificación y programación
	Actividad física y salud	1.Nutrición en la actividad física
	Actividad física y entorno	1. Baloncesto -Reglamento -Técnica -Táctica 2. Acropost 3. Fútbol -Reglamento -Técnica -Táctica
2º TRIMESTRE	Actividad física y ejercicio	1. Flexibilidad 2. Velocidad 3. Biomecánica del movimiento
	Actividad física y salud	1. Anatomía: el sistema muscular, óseo y nervioso
	Actividad física y entorno	1. Deportes alternativos -Palas -Indíacas -hockey -Lacrosse -Fun-ball -Freesbee -Maza-ball -Ringo 2. Juegos malabares -Pelotas -Pompones -Palos del diablo -Diábolo -Cariocas 3. Voleibol -Reglamento -Técnica -Táctica 4. Atletismo -Carreras: técnica, relevos, vallas. -Saltos: altura, longitud y triple. -Lanzamientos: peso y jabalina.
	Actividad física y salud	1. Fisiología: la actividad física y los sistemas cardiovascular y respiratorio

		2. Condiciones de realización de la actividad física (instalaciones, higiene mental y corporal, indumentaria, alimentación…) 3. Prevención y lesiones más frecuentes de la actividad física y el deporte 4. Primeros auxilios
3 TRIMESTRE	Actividad física y entorno	1. Balonmano -Reglamento -Técnica -Táctica 2. Actividades de ritmo y expresión -Movimientos danzados -Actividad física con apoyo musical -Elaboración y representación de composiciones individuales y colecticas 3. Actividades en la naturaleza -Actividades de ocio y recreación -El deporte en la naturaleza -Planificación y organización de actividades en el medio natural

VII.5. OBJETIVOS EN CUANTO A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Aplicar los conocimientos relativos a las ciencias del movimiento corporal para el diseño, planificación, programación de la actividad física, en los campos de ocio, recreación y el deporte de forma individual o colectiva.

2. Conocer, analizar y valorar la capacidad biológica individual o colectiva que permita fomentar, desarrollar y adaptar la actividad física a los objetivos de la salud, bienestar, protección del medio ambiente y el entorno.

3. Conocer y analizar los mecanismos que intervienen en el movimiento corporal, partiendo de su estructura fisiológica y anatómica, las adaptaciones psicobiológicas y sus fuentes energéticas que permitan el desarrollo o mantenimiento de la salud y el rendimiento.

4. Conocer y valorar la importancia de la actividad física y el deporte en la sociedad, como medio de evolución de cultura y tradición y factor circunstancial que modifica la cultura humana.

5. Evaluar y analizar los objetivos individuales alcanzados en el desarrollo de la propia condición biológica.

VII.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En relación a estos criterios de evaluación se establecen los siguientes porcentajes con respecto a las calificaciones correspondientes a cada una de las evaluaciones parciales y a la evaluación final:
1.-Trabajo diario de clase controlado mediante hojas de observación de conductas: 40 % de la calificación .

2.- Pruebas prácticas que se realizará durante o al final de cada uno de los bloques temáticos y que versará sobre los contenidos trabajados en clase: 40% de la calificación.
3.-Pruebas teóricas donde se incluyen controles escritos y trabajos: 20% de la calificación.
5.-Trabajos opcionales. Los alumnos que lo deseen podrán realizar trabajos de forma voluntaria para incrementar su calificación en un 10% como máximo utilizando como criterios para su valoración la originalidad, rigurosidad y presentación.
En los 3 primeros apartados, el alumno deberá obtener, al menos, un 30% de la calificación máxima en cada uno de ellos.

METODOLOGÍA. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

La metodología a seguir estará en función principalmente de la U. D. que se esté impartiendo, predominando un estilo de enseñanza u otro. Principalmente, en segundo ciclo, los estilos de enseñanza más utilizados serán la asignación de tareas, grupos de niveles, programa individual, enseñanza recíproca, microenseñanza, trabajo por grupos y resolución de problemas.

La estrategia metodológica será principalmente partir de la globalidad y trabajar de forma analítica aspectos puntuales dependiendo de la Unidad Didáctica.

Los trabajos de condición física, tanto los de cualidades condicionales como coordinativas toman cada vez más un contenido específico que trata de romper actitudes sedentarias e intentan fomentar hábitos positivos respecto a las actividades físicas.

Los aprendizajes básicos que en los curso anteriores adquirió el alumno le permitirán decidir qué modelo de actividad quiere seguir por sí mismo, si la condición física salud (general) o la actividad física de rendimiento (específica) en función de las aptitudes, intereses, necesidades y posibilidades del medio.

Concretamente en este curso debemos tener presente la importancia de crear actitudes hacia el ejercicio físico que serán determinantes para que en el futuro puedan beneficiarse de los aspectos positivos de la actividad física, o por el contrario se orienten hacia esquemas de vida sedentarios que les cierre el camino hacia una experiencia vital fundamental para la persona.