



I.E.S. Galileo Galilei

PROGRAMACIÓN
BACHILLERATO

Curso

1º BACHILLERATO

OBJETIVOS

1. *Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.*
2. *Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, que se llevará a cabo dentro y fuera de las sesiones de Educación Física incrementando la resistencia aeróbica y la fuerza general, a partir de la evaluación del estado inicial.*
3. *Organizar una sesión en la que se desarrolle alguna actividad física saludable, participando en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.*
4. *Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.*
5. *Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, tales como orientación, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación, así como circulación segura en bicicleta para utilizarla por la ciudad de forma responsable.*
6. *Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, como el tabaquismo, consumo de drogas, sedentarismo y malos hábitos de alimentación.*
7. *Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con base musical, intercalando habilidades gimnásticas y figuras complejas de Acrosport.*
8. *Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, utilizando pelotas de masaje.*
9. *Iniciarse en las técnicas básicas del kickboxing, aplicando los valores de respecto al adversario que promueve este deporte a la vida cotidiana.*

CONTENIDOS

1. *Actividad física y salud:*

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

2. *Actividad física, deporte y tiempo libre:*

- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, que será elegido por los propios alumnos.
- Realización de badminton, floorball y lacrosse
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados, en los recreos y actividades extraescolares.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico, así como la elaboración y representación de una composición corporal o colectiva.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural, encuadradas fundamentalmente en el viaje fin de curso a Pirineos
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte, tales como INEF, magisterio en la especialidad de Educación Física, pruebas físicas de bomberos, policía local...
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

TEMPORALIZACIÓN		
EVALUACIÓN	UNIDADES / BLOQUES	SESIONES (HORAS)
1ª	<p>U.D.1. Condición física y salud: Fuerza general y resistencia orgánica.</p> <p>U.D.2. Rugby: Ejercicios técnicos individuales y colectivos. Elaboración de un trabajo en grupo sobre los aspectos técnicos y tácticos básicos de este deporte</p> <p>U.D.3. HÁBITOS SALUDABLES Dirección de una sesión de AFD. Trabajos en redes sociales sobre nutrición y actividad física y salud.</p>	
2ª	<p>U.D.4. Kickboxing: Origen, reglamento y modalidades de deportes de combate. Técnica básica de defensa, ataque y contraataque.</p> <p>U.D.5. Coreografías. Desarrollo de una coreografía grupal combinada con figuras de acrosport</p> <p>U.D.6. Acrosport Desarrollo dentro de una coreografía de figuras complejas de acrosport</p>	
3ª	<p>U.D.7. Padel: Iniciación al padel en las instalaciones del centro y en las pistas cercanas al mismo.</p> <p>U.D.8. Organización actividad físicas y deportivas. Orientación y torneos deportivos.</p>	

METODOLOGÍA

La **TÉCNICA DE ENSEÑANZA**, basándonos en Delgado Noguera (1988), es la forma más efectiva de presentar y comunicar el contenido de enseñanza. Destacamos dos tipos:

Instrucción Directa, donde el alumno/a aprende un modelo de ejecución técnico más perfecto, que utilizaremos en 1º de Bachillerato para la enseñanza de primeros auxilios, para el aprendizaje de figuras complejas de acrosport y en las primeras sesiones de condición física.

Indagación, donde el alumno/a resuelve un problema motriz planteado por el profesor/a (coreografías de acrosport, kinball...).

El **ESTILO DE ENSEÑANZA** se refiere a la manera peculiar que tiene el profesor/a de interactuar con los alumnos/as. Nosotros aplicaremos los siguientes:

- ❑ **Modificación del Mando Directo:** Para conseguir un mayor control y organización de los alumnos/as (parte teórica de las sesiones).
- ❑ **Asignación de Tareas:** Para responsabilizar al alumno/a de su propio trabajo adecuándolo a su nivel de aprendizaje (en la mayoría de actividades).
- ❑ **Enseñanza Recíproca:** Así el alumno/a participa activamente en el aprendizaje y favorece las relaciones afectivas al trabajar con un compañero (deporte libre elección).
- ❑ **Microenseñanza:** En el que el alumno/a con conocimientos sobre el contenido de aprendizaje hace la función de profesor/a (sesiones dirigidas por alumnos).
- ❑ **Descubrimiento Guiado:** Así los alumnos/as investigan, descubren y toman sus propias decisiones (sesiones dirigidas por alumnos, plan AFP y orientación).
- ❑ **Resolución de Problemas:** Buscan por sí mismos la solución motriz (acciones tácticas juegos y deportes, minipartidos, coreografías de aros y acrosport).

CRITERIOS DE CORRECCIÓN, EVALUACIÓN Y RECUPERACIÓN
(Trimestral y final)

1. *Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.*

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.

El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. *Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.*

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. *Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.*

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4. *Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.*

A través de este criterio se constatará si se es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

5. *Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.*

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

6. *Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización. Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios.*

Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

**PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS
(OBJETIVOS/CONTENIDOS/CRITERIOS DE EVALUACIÓN)**

*Anexo I

**MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS
(Específicos de la asignatura. Debemos definir donde se encuentran dichos recursos,
aula, departamento...)**

- Sala deportiva cubierta con vestuarios, aseos, almacén y despacho.
- Pistas polideportivas al aire libre (balonmano y baloncesto).
- 16 espalderas.
- 16 colchonetas pequeñas + 32 tapices
- 2 plinton.
- Minicadena CD y Amplificador con micrófono inalámbrico.
- Balones:
 - Baloncesto 22
 - Voleibol 12
 - Fútbol sala 15
 - Balonmano 13 (4 pequeños / 5 medianos)
 - Rugby 10
 - Medicinales 6 (4kg) + 8 (3kg) + 2 (2kg)
 - Masaje 10 grandes y 20 pequeñas
- Floorball: Sticks 12 azules / 9 rojos + Bolas 9
- Raquetas de badminton 26
- Conos altos 12
- Torre de setas señalización
- Aros:
 - Grandes 5
 - Medianos 20
- Cuerdas 20
- Picas 24

INCORPORACIÓN DE LOS TEMAS TRANSVERSALES AL CURRÍCULUM

Educación ambiental: A través de la orientación y esquí, pretendemos generar en los alumnos/as la conciencia medioambiental y promover el respeto a la naturaleza.

Educación para la paz: Fomentaremos la importancia del respeto al compañero/a para evitar situaciones de violencia e injusticia, como en los juegos tradicionales.

Educación en igualdad de oportunidades en ambos sexos: Con actividades por parejas/grupos mixtos evitaremos en baloncesto la discriminación por razón de sexo.

Educación para la salud: Con el trabajo de relajación pretendemos conseguir el desarrollo equilibrado de los alumnos/as garantizando su bienestar físico y psíquico.

Educación vial: En la unidad didáctica de bicicleta iniciaremos a los alumnos/as en normas de seguridad vial fomentando su importancia en la prevención de accidentes.

Educación del consumidor: Por medio del bádminton pretendemos generar un consumo responsable, ya que los alumnos/as comprarán sus raquetas y volantes.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

1. PLAN ESPECÍFICO PARA ALUMNOS DE BACHILLERATO QUE HAYAN OPTADO POR MATRICULARSE SÓLO DE LAS MATERIAS CON EVALUACIÓN NEGATIVA Y CONSOLIDAR SU FORMACIÓN EN LAS MATERIAS APROBADAS.
2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NEE
3. MEDIDAS PARA ALUMNOS CON ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES

Las adaptaciones curriculares individualizadas serán llevadas a cabo dependiendo de la problemática individual de cada alumno, para lo cual se pasará un test (a principio de curso) con el fin de que los padres especifiquen si los alumnos tienen algún problema. Si es así, se comunicará cual es el problema o enfermedad, contraindicaciones y recomendaciones del especialista, con respecto a la participación en las clases de E.F.

Ante enfermedades o lesiones temporales y no muy duraderas, los alumnos que los presenten realizarán una serie de actividades dependiendo, éstas, de la Unidad Didáctica que se esté desarrollando en ese momento. Algunas de las actividades a realizar son:

- Rellenar, por escrito, una ficha en la que se resumirá el contenido de la sesión y se propondrán una serie de actividades, alternativas a las realizadas en clase y relacionadas con el contenido tratado en ella.
- Colaborar en la colocación y recogida de material, así como en aspectos organizativos y de control durante el desarrollo de la sesión.
- Realización de ayudas en aquellos ejercicios o actividades que sean más complicados y requieran de éstas.
- Ayudar al profesor en la corrección de ejercicios, para lo cual debemos reunir a los alumnos "lesionados" antes de la sesión, si es posible, o durante el calentamiento, con el fin de indicarles que es lo que deben observar y cómo se realiza correctamente. Esto se hará sin saturar de información, para que les resulte fácil corregir a sus compañeros.
- En sesiones donde se realicen juegos o partidos de algún deporte, adoptarán el rol de árbitros o jueces.

A los alumnos/as que posean algún problema traumatológico y deban realizar rehabilitación, se les aconsejará que el médico les diseñe una tabla de ejercicios para que la realicen en clase, siempre contando con la opinión de la orientadora y del alumno, para que no se encuentre discriminado en ningún momento.

En cualquier caso, la programación de E.F se elaborará atendiendo a los conocimientos, intereses y aptitudes de los alumnos con los que se cuenta. Esto implica la utilización de una metodología específica, como el trabajo por grupos de nivel o por grupos de interés, la microenseñanza o la utilización de estilos de enseñanza creativos, entre otros. Se procurará que los ejercicios que se realicen estén al alcance de todo alumno/a, puesto que se propondrán junto con varias alternativas, con el fin de que lo puedan realizar todos.

USO DE LAS TICs

Toda la información puramente teórica de la materia se facilitará a través de presentaciones en "power point" con la ayuda de portátil y cañón de proyección.

Las pruebas prácticas y los criterios de los trabajos que deberán realizar en casa se publicarán en la plataforma helvia.

Para la elaboración de algunos trabajos del cuaderno de Educación Física se necesitará de la búsqueda en internet de información relacionada con diversos contenidos abordados en clase.

Las pruebas prácticas basadas en la observación se grabarán con cámara de video digital, lo que nos proporcionará la posibilidad de analizar de forma más objetiva el cumplimiento de los ítems exigidos en cada una, además de proporcionar un feedback suplementario al alumnado sobre la ejecución de las mismas

MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA

Se propondrán trabajos voluntarios que permitirán subir la calificación, basados en lecturas de libros y revistas relacionados con la materia

Normativa aplicable:

- Real decreto 1467/2007 sobre la estructura del Bachillerato
- Decreto 416/2008 sobre Bachillerato
- Orden del 15/12/2008 sobre la evaluación en Bachillerato.
- Instrucciones del 05/06/2008 sobre evaluación en Bachillerato.
- Instrucciones del 19/06/2009 sobre la permanencia en el primer curso de Bachillerato.