

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

LIBRE CONFIGURACIÓN PROPIA

BACHILLERATO

2022/2023

ASPECTOS GENERALES

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA - 2º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)
ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA - 2º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
LIBRE CONFIGURACIÓN PROPIA
BACHILLERATO
2022/2023**

ASPECTOS GENERALES

- A. Contextualización**

- B. Organización del departamento de coordinación didáctica**

- C. Justificación legal**

- D. Objetivos generales de la etapa**

- E. Presentación de la materia**

- F. Elementos transversales**

- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves**

- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas**

- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación**

- J. Medidas de atención a la diversidad**

- K. Actividades complementarias y extraescolares**

- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación**

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA - 2º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)****A. Elementos curriculares****1. Objetivos de materia**

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para una vida saludable y de calidad y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo el medio ideal para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física 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.
3. Perfeccionar, aplicar y resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal integrándolas a prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicodeportivas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas mostrando un comportamiento personal y responsable hacia sí mismo, las otras personas y el entorno en el marco de la actividad física, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

1. Salud y Calidad de Vida

Nutrición y balance energético en los programas de actividad físico-deportiva.

- Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.
- Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Técnicas de respiración y relajación.
- Características de las actividades físicas saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. Formulación de objetivos en un programa de actividad físico para la salud.
- Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado, etc.
- Las actividades físicas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras.
- Las profesiones del deporte. Oferta educativa en Andalucía.
- Prácticas de actividad físico que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad
- El doping, el alcohol, el tabaco, etc. 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. 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.
- Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte
- Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc

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.

- Planes y programas de entrenamiento. El programa personal de actividad físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad físico-deportiva. Reorientación de los objetivos
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

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 compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físicodeportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno.
- Deportes de colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. 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.

4. Expresión Corporal.

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales, etc.
- Composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artísticoexpresivo. Las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

5. Actividades físicas en el medio natural.

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Normas básicas de uso de Centros deportivos y espacios naturales y urbanos.
- El potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano

B. Relaciones curriculares
C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
-------------	--------------	---------------

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Evaluamos nuestra condición física	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Test de condición Física		
Número	Título	Temporización
2	Nos ponemos en forma	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Métodos de entrenamiento		
Número	Título	Temporización
3	Preparamos las pruebas para...	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Conocen y se preparan para profesiones que requieren pruebas físicas		
Número	Título	Temporización
4	Acrosport	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Acrosport		
Número	Título	Temporización
5	Deportes colectivos	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Deportes colectivos		
Número	Título	Temporización
6	Deportes alternativos	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Deportes		
Número	Título	Temporización
7	Primeros auxilios	TERCER TRIMESTRE
Justificación		
Primeros auxilios		
Número	Título	Temporización
8	Montaje Coreográfico	TERCER TRIMESTRE
Justificación		
Montaje coreográfico.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

La materia Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.).

Esta materia desarrolla las competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC), fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc., son elementos de Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia de aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel personal.

Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Se incidirá en:

- Trabajo colaborativo en grupos heterogéneos.
- Tutorías y aprendizaje entre iguales.
- Aprendizaje por proyectos.
- Uso del diseño universal para el aprendizaje, (DUA), utilizando diferentes soportes y formatos para presentar la información, diferentes formas de motivación del alumnado y diferentes maneras de que el alumnado demuestre lo aprendido.
- Uso de Recursos Educativos Abiertos

G. Materiales y recursos didácticos

Todo el material del inventario del Departamento de Educación Física, TIC, uso de la web del centro, plataforma Moodle y G-Siute, además de todas las instalaciones y espacios disponibles en el centro y entorno próximo.

H. Precisiones sobre la evaluación

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos de Bachillerato y las competencias clave.

Educación física es una materia eminentemente práctica, por lo que el trabajo diario, el esfuerzo, la superación

personal, el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto a los demás y el adoptar hábitos saludables serán valorados de forma permanente a través de la observación continuada y el registro de ello por parte del profesor. A tal efecto, se utilizarán diferentes instrumentos, tales como ,pruebas físicas, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, , escalas de observación, rúbricas, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Los hábitos saludables como el aseo diario después de clase serán valorados diariamente.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA - 2º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOC)
A. Elementos curriculares
1. Objetivos de materia
2. Contenidos
B. Relaciones curriculares
C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
-------------	--------------	---------------

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Evaluamos nuestra condición física	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Test de condición Física		
Número	Título	Temporización
2	Nos ponemos en forma	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Métodos de entrenamiento		
Número	Título	Temporización
3	Preparamos las pruebas para...	PRIMER TRIMESTRE
Justificación		
Conocen y se preparan para profesiones que requieren pruebas física		
Número	Título	Temporización
4	Acrosport	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Acrosport		
Número	Título	Temporización
5	Deportes colectivos	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Deportes colectivos		
Número	Título	Temporización
6	Deportes alternativos	SEGUNDO TRIMESTRE
Justificación		
Deportes Alternativos		
Número	Título	Temporización
7	Primeros Auxilios	TERCER TRIMESTRE
Justificación		
Primeros auxilios		

Número	Título	Temporización
8	Montaje coreográfico	TERCER TRIMESTRE
Justificación		
Montaje coreográfico		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Se incidirá en:

- Trabajo colaborativo en grupos heterogéneos.
- Tutorías y aprendizaje entre iguales.
- Aprendizaje por proyectos.
- Uso del diseño universal para el aprendizaje, (DUA), utilizando diferentes soportes y formatos para presentar la información, diferentes formas de motivación del alumnado y diferentes maneras de que el alumnado demuestre lo aprendido.
- Uso de Recursos Educativos Abiertos

G. Materiales y recursos didácticos

Todo el material del inventario del Departamento de Educación Física, TIC, uso de la web del centro, plataforma Moodle y G-Siute, además de todas las instalaciones y espacios disponibles en el centro y entorno próximo.

H. Precisiones sobre la evaluación

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos de Bachillerato y las competencias clave.

Educación física es una materia eminentemente práctica, por lo que el trabajo diario, el esfuerzo, la superación personal, el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto a los demás y el adoptar hábitos saludables serán valorados de forma permanente a través de la observación continuada y el registro de ello por parte del profesor. A tal efecto, se utilizarán diferentes instrumentos, tales como ,pruebas físicas, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, , escalas de observación, rúbricas, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Los hábitos saludables como el aseo diario después de clase serán valorados diariamente.