

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA MATERIA OPTATIVA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO - 2º BACHILLERATO

INDICE

0. JUSTIFICACIÓN. PUNTO DE PARTIDA.	2
1.-OBJETIVOS.	2-3
2.-COMPETENCIAS BÁSICAS.	4-5
3.-RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS DE ETAPA, DE LA MATERIA Y COMPETENCIAS BÁSICAS.	5
4.-CONTENIDOS.	5-6
5.-TEMPORALIZACIÓN.	7-8
6.- METODOLOGÍA.	8-9
7.- EVALUACIÓN.	9-11
7.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	9-
7.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.	10
7.3.- MODELO DE CALIFICACIÓN.	11
7.4.- EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO CON PÉRDIDA DE EVALUACIÓN CONTINUA.	11
7.5.- EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO EN PRUEBA EXTRAORDINARIA.	11
8.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.	13-14

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EFI 2º BACHILLERATO. CURSO 20-21

Centro Educativo: IES STA ANA

Estudio (nivel educativo): 2º BACHILLERATO

Materia: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (ACM)

Docentes responsables: MARÍA DEL CARMEN MERINO BARBER

JUSTIFICACIÓN. PUNTO DE PARTIDA.

En este nivel contamos con un total de 22 alumnos/as, distribuidos en entre los cuatro grupos de 2º de bachillerato.

Al ser una asignatura optativa de libre elección, se les presupone motivados, con gran interés y predisposición a todas las actividades y retos de esta asignatura.

Hace años se impartía 4 horas a la semana, pero hace unos años se redujo a 2 horas, aunque no se resumió ni restó casi nada a su currículo, por lo que no es posible realizar la misma cantidad de contenidos ni con la misma calidad.

La actitud con la que vienen es muy buena, aunque al principio de curso los notamos algo más cohibidos y callados que en años anteriores, cuestión que consideramos que tiene que ver con las condiciones tan peculiares de este comienzo de curso, con todos los cambios que supone llevar a cabo el cumplimiento de todas las exigencias del Protocolo Covid. Pero estamos seguros que pronto se irán acostumbrando, y ya están empezando a mostrar el nivel de participación activa esperado en este nivel y asignatura escogida voluntariamente por todos ellos/as

1.- OBJETIVOS.

La enseñanza del **Acondicionamiento Físico en el Bachillerato** tendrá como finalidad el desarrollo en el alumnado de las siguientes capacidades:

1. Conocer el propio cuerpo, adquiriendo confianza para incrementar las posibilidades de ejecución a través del desarrollo de sus propias capacidades físicas como mejora de su salud.
2. Aplicar y valorar de manera autónoma los sistemas, métodos y medios adecuados para la puesta en práctica de las actividades físico-deportivas que contribuyan a mejorar su condición física y en consecuencia, su calidad de vida.
3. Comprender e interpretar los aspectos más importantes de la teoría del entrenamiento deportivo de forma que le permita elaborar y ejecutar los programas de entrenamiento que haya diseñado.

4. Realizar periódicamente los controles pertinentes (tests) según el protocolo establecido para cada uno de ellos, y aceptar las posibles modificaciones del plan de entrenamiento.
5. Participar en actividades físico-deportivas de distinta índole, contribuyendo a su organización, incluidas aquellas con soporte musical, reconociéndolas y valorándolas como un medio de acondicionamiento físico.
6. Desarrollar una actitud crítica ante la oferta existente y diferenciar las actividades físicas dirigidas a la mejora de la salud de las orientadas a obtener como objetivo el rendimiento físico, valorando las posibilidades laborales basadas en la actividad física.
7. Conocer los hábitos saludables que influyen en la condición física, como la nutrición, la higiene, el entrenamiento invisible y las diferentes lesiones deportivas, con el fin de optimizar el acondicionamiento físico.
8. Buscar y tratar a través de las TIC, recopilando información, seleccionándola, analizándola y realizando informes o exposiciones, con el vocabulario propio de la materia, en relación con los contenidos del acondicionamiento físico, en especial para diseñar, ejecutar y evaluar el plan de entrenamiento.
9. Valorar y realizar preferentemente la ejecución del plan de entrenamiento utilizando el medio natural de Canarias, aprovechando la disponibilidad y potencialidad del entorno, evitando el impacto ambiental y procurando utilizar los juegos y deportes tradicionales canarios como contenidos que permiten el acondicionamiento físico.

2.- COMPETENCIAS BÁSICAS.

COMPETENCIAS GENERALES DEL BACHILLERATO:

1. COMPETENCIA LINGÜÍSTICA O COMUNICATIVA.

Esta competencia profundiza en las destrezas de escucha, comprensión y exposición de mensajes orales y escritos, que en la etapa de Bachillerato requieren un mayor nivel de desarrollo, y unos recursos más complejos para manejarse en unos contextos comunicativos más diversos y de nivel cognitivo superior. No se limita esta competencia a la mejora de las habilidades lingüísticas, pues incluye el desarrollo de todos los elementos expresivos (música, danza, expresión corporal), en especial los de carácter audiovisual y artístico.

2. COMPETENCIA EN EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL

Figuran unidas en esta competencia un conjunto de capacidades y destrezas en las que se parte de unos recursos y habilidades adquiridos por el alumnado en las etapas anteriores, de manera que el extraordinario caudal de información, en creciente aumento, pueda ser filtrado, adquirido y asimilado para transformarlo en conocimiento. Se trataría de mejorar la búsqueda selectiva de información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), su análisis, ordenación, contraste, interpretación y análisis, para proceder a la síntesis y a la elaboración de informes, a la expresión de resultados o a establecer conclusiones. La otra vertiente, cada vez más unida e indisoluble de la primera, es el apropiado empleo de las tecnologías de la información y la comunicación, en las que deben tenerse en cuenta por lo menos tres vertientes: las tecnologías de transmisión (presentaciones, comunicación...), las interactivas (recursos con posibilidades de interacción, sea en DVD, formato web, etc.), y las colaborativas (comunidades virtuales, sobre todo).

3. COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

Implica el desarrollo de esta competencia la activación de un conjunto de capacidades, destrezas, habilidades y actitudes que inciden en una serie de ámbitos interconectados: la participación responsable en el ejercicio de la ciudadanía democrática; el compromiso con la solución de problemas sociales; la defensa de los derechos humanos, sobre todo aquellos derivados de los tratados internacionales y de la Constitución española; el uso cotidiano del diálogo para abordar los conflictos y para el intercambio razonado y crítico de opiniones acerca de temas que atañen al alumnado y de la problemática actual, manifestando actitudes solidarias ante situaciones de desigualdad; el estudio de los distintos factores que conforman la realidad actual y explican la del pasado.

4. COMPETENCIA EN AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL

Esta competencia persigue avanzar en el trabajo cooperativo del alumnado, habituándose a desenvolverse en entornos cambiantes. Además, se trata de reforzar en los alumnos y alumnas el espíritu emprendedor y la toma de decisiones, así como la profundización en el conocimiento de sí

mismos y en su autoestima, de modo que se sientan capaces de enfrentarse a situaciones nuevas con la suficiente autonomía y de superarse en distintos contextos. Comparte con la competencia social y ciudadana las habilidades y actitudes dialógicas y el ejercicio de la ciudadanía activa.

5. COMPETENCIA EN INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

Comprende esta competencia un cúmulo de conocimientos y capacidades para conocer mejor el mundo y las cuestiones y los problemas de la actualidad, como los relacionados con la bioética, el medioambiente, etc. También implica el desarrollo de habilidades para trabajar el pensamiento lógico y los diferentes pasos de la investigación científica, planteando hipótesis y siguiendo las pautas adecuadas para buscar información, resolver cuestiones, verificar... Incluye asimismo, en relación con la competencia comunicativa, la exposición y la argumentación de conclusiones. Desde un punto de vista actitudinal supone el compromiso con la sostenibilidad del medioambiente y la adquisición de hábitos de consumo racionales.

3. RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS DE ETAPA DEL CENTRO, DE LA MATERIA Y COMPETENCIAS GENERALES.

Los objetivos generales de la materia deben contribuir al desarrollo de las capacidades enunciadas en los objetivos generales de etapa formulados en el PCC.

Los objetivos de la optativa se relacionan fundamentalmente con aquellos objetivos de etapa que nos hablan de la necesidad de consolidar la práctica de actividad física, de desarrollar en la persona una serie de valores y actitudes y de potenciar el uso de las nuevas tecnologías.

Con otros objetivos hay menos relación pues su desarrollo es más propio de otras áreas.

Por otro lado, los objetivos de la materia se relacionan fundamentalmente con la competencia en autonomía e iniciativa personal y la competencia en investigación y ciencia, si bien el resto de competencias también se trabajan.

4 CONTENIDOS.

I. Contenidos comunes

1. Uso preferente de las tecnologías de la información y la comunicación, incluidas sus posibilidades interactivas y colaborativas, para la obtención, consulta, interpretación, ampliación y comunicación de la información necesaria para el desarrollo de los contenidos de la materia.
2. Respeto del alumnado entre sí y hacia el profesorado, así como colaboración entre iguales y con los docentes, en las diferentes actividades propuestas.
3. Interés por la elaboración y ejecución de los planes de entrenamiento conducentes al desarrollo de los hábitos saludables y de la calidad de vida, la ocupación de su ocio, su integración y socialización.
4. Desarrollo de la propia superación mediante la práctica física reparadora de su autoestima y auto-concepto, con el reconocimiento y valoración de sus propias limitaciones.
5. Utilización del vocabulario propio de la materia.

II. El acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica

- 1.- Evolución del concepto de condición física y de la práctica del acondicionamiento físico (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación). El entrenamiento deportivo.
- 2.- Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.
- 3.- Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos.
- 4.- Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
- 5.- Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.
- 6.- Análisis de las capacidades coordinativas.
- 7.- Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.
- 8.- Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales.
- 9.- Iniciación en el conocimiento del aprendizaje motor.
- 10.- Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.
- 11.- Valoración de la realización de sesiones prácticas controladas en el entorno natural canario y de actividades recreativas y deportivas, especialmente enraizadas con los juegos y deportes canarios, así como de las diseñadas con soporte musical.

III. Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico

1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
4. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud. Actitud crítica ante el estudio, el análisis y las consecuencias del dopaje.
5. Valoración del conocimiento de la naturaleza y del origen de las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata.
6. Ejemplificación de ejercicios contraindicados y de control postural, y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.
7. Aceptación y obediencia de las normas de prevención en las prácticas de riesgo.

IV. Oferta y demanda del acondicionamiento físico

1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal.
2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del entrenamiento.
3. Actitud crítica ante el acondicionamiento físico ajeno a la salud y a la calidad de vida.

5.- TEMPORALIZACIÓN

1ª EVALUACIÓN.

Nº SESIONES:

- Presentación y Dinámicas de grupo	2
- Cuestionario Inicial.	1
- Pruebas Evaluación Inicial: Teórica y Práctica. - "Evaluamos nuestras condición física, a través de las pruebas físicas". - Valoramos nuestra condición física según los baremos y elaboramos nuestra ficha y gráfica de la misma.	4/ 6
- Exposiciones teóricas orales en pequeños grupos, con presentaciones en Powerpoint o similar. - "Los Principios del entrenamiento". - "Entrenamiento de las CFB: Sistemas y Métodos de entrenamiento". - "Adaptaciones fisiológicas del organismo ante el ejercicio físico, y sus repercusiones a nivel físico, psíquico y social". - "Nutrición, Dietas Saludables, Dietas del deportista, Hidratación, Control Postural y Hábitos de vida saludables". - "El Dopaje en el deporte".	3
- -Acondicionamiento Físico: - Diseño y Realización de distintos tipos de Calentamiento General y Específico, de forma autónoma, individualmente, en parejas, pequeño y gran grupo. (Al inicio de todas las sesiones). - Diseño y dinamización de una sesión de un circuito, o entrenamiento de una o varias Cualidades física básicas escogida, en pequeño grupo. - Juegos de Resistencia aeróbica, Fuerza, y Flexibilidad. - Métodos de entrenamiento de las Cualidades físicas: Carrera continua, Fartlek, Circuitos, ejercicios con balón medicinal, etc. - Coordinación y Resistencia: ejercicios con combas individuales y colectivas. Pruebas prácticas (distintos niveles).	12/14

2ª EVALUACIÓN.

Nº SESIONES:

-Diseño de su propia Planificación de Entrenamiento físico de 3 meses, a partir de los resultados de los Test físicos iniciales..	1
-Expresión corporal y Ritmo. - Bailes Latinos: Merengue, Salsa, Chachachá y Bachata. -Expresión Corporal.	8/10
- Diseño y dinamización de una sesión de un entrenamiento del deporte o actividad física escogida, en pequeño grupo.	5/ 6
⇒ Deporte Alternativo: Frisbee- Ultimate.	5/
⇒ AGILIDAD, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO: Saltos a la comba individual y colectiva.	2/

3ª EVALUACIÓN.

Nº SESIONES:

: Deportes de raqueta: Bádminton, Palas, "Mini Frontón y Tenis-mesa.	2/
: Deportes Colectivos: Fútbol, Balonmano, Hockey, Baseball... Volleyball y Baloncesto, creemos que no se debe por las circunstancias de los Protocolos Covid.	6/8
: Técnicas de Respiración y Relajación.	1
: Juegos y deportes tradicionales de Canarias. La Bola Canaria.	2
: Prueba Teórica.	1

Esta temporalización es flexible y susceptible de modificaciones, ya que estará condicionada por el nivel y heterogeneidad/homogeneidad con el que nos encontremos en el grupo, y por aquellos inconvenientes y dificultades que puedan surgir: falta de material, falta de recursos, la cancha está situada en una zona excesivamente ventosa, NO DISPONEMOS DE POLIDEPORTIVO CUBIERTO, por lo que los días que hace excesivo calor, viento, lluvia, etc., todo se verá alterado.

Si a esto le sumamos las condiciones especiales de este año de Pandemia, con todos los Protocolos Covid, lo cual no solo ha ocasionado que este curso académico, los grupos de 2º de Bachillerato estén en el turno de tarde (de 14 a 19 horas), y con sesiones de 45 minutos, sino que además, no podemos contar con el gimnasio, por haber sido reasignado como aula para un 3º de la ESO, por lo que está lleno de pupitres y sillas. Por tanto, con la llegada del Otoño-invierno, habrá muchos días que habrá frío, excesivo viento (por encontrarse la cancha al borde del barranco) y esta ventolera más la ausencia de luz solar, hará que la sensación térmica sea menor.

Todas estas circunstancias adversas, originarán un perjuicio en la calidad de las clases y de la cantidad de materia a impartir.

6- METODOLOGÍA

Nuestra actuación se regirá por una serie de principios psicopedagógicos:

- ❖ Se atenderá al principio de individualización.
- ❖ Se deberán tener en cuenta las características de los contenidos objeto de enseñanza y las competencias del alumno para abordarlas.
- ❖ Se procurará que toda tarea tenga pleno significado para el alumno/a, tanto para su estructura cognitivo motriz, como para sus intereses. El aprendizaje significativo se refiere a la posibilidad de establecer vínculos entre lo que el individuo ya sabe y lo que debe aprender.
- ❖ El proceso de enseñanza ha de garantizar la funcionalidad de los aprendizajes, asegurando que puedan ser utilizados en la realidad práctica.
- ❖ Favorecer una enseñanza activa y emancipativa. La enseñanza en esta etapa se caracteriza por ser progresivamente autónoma. El alumnado es capaz de participar en su enseñanza y de asumir responsabilidades de organización en la práctica, utilizándose de esta forma una metodología activa y participativa. Sería oportuno matizar que no es activa sólo por la apariencia exterior de movilidad del grupo sino que la sesión de Educación Física debe permitir la participación del alumno en la organización de la misma, en la toma de decisiones en determinados aspectos de las tareas propuestas, en la reflexión sobre la finalidad de las propuestas del profesor, etc. La participación del alumnado adquiere sentido en la vinculación con su mismo aprendizaje, haciéndolo activo, de manera que favorezca la emancipación.

Nuestra metodología en esta etapa se caracterizará por ser progresivamente autónoma. Pretendemos formar alumnos íntegros, para ello utilizaremos las estrategias de enseñanza que

permitan el desarrollo y la aparición paulatina de valores y actitudes, la integración de contenidos y la emancipación. Se debería fomentar progresivamente actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza que lleven al alumno a conocer los objetivos hacia los que se orienta dicho proceso, dándole opción a ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones.

Respecto al Estilo de enseñanza, los podemos agrupar en tres categorías:

-ESTILOS DE ENSEÑANZA DIRIGIDA: mando directo, asignación de tareas, enseñanza por grupos, programas individuales, pero solo al comienzo de las unidades de Programación y en aquellos nuevos aprendizajes, ya que la norma es que en este nivel, ya sean autónomos y autosuficientes.

-ESTILOS CON PARTICIPACIÓN DOCENTE: enseñanza recíproca, grupos reducidos, micro enseñanza.

-ESTILOS DE INVESTIGACIÓN: descubrimiento guiado y resolución de problemas. El empleo de uno u otro estilo estará en función de:

- Los objetivos planteados.
- La estrategia seleccionada.
- El tipo de contenido.
- Las experiencias previas de nuestros alumnos, la historia del sujeto y el entorno en el que se ha desarrollado.

7-EVALUACIÓN

7.1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.

El criterio trata de evaluar si el alumnado es capaz de diseñar su plan de entrenamiento justificándolo suficientemente e identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas condicionales y coordinativas para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al rendimiento físico.

2. Ejecutar la planificación del entrenamiento diseñada para el incremento y desarrollo de la condición física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado, tras diseñarlo y elaborarlo, es capaz de saber hacer y llevar a la práctica su planificación, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y ejercicios puedan ser actividades recreativas, deportivas o con soporte musical, siempre que estén debidamente justificadas y controladas. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el plan de entrenamiento de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.

3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los tests y pruebas de campo.

Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de conocer previamente a la puesta en práctica el nivel de condición física inicial, utilizando de forma correcta los protocolos necesarios de los tests y de las pruebas de campo elegidos. Además, se verificaría si identifica el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del plan para comprobar, finalmente, si ha

logrado el objetivo fijado al principio.

4. Valorar la utilidad de los planes de entrenamiento y su puesta en práctica como forma esencial para incrementar y optimizar el estado general de su condición física, así como su ocio y socialización.

La aplicación de este criterio permite evaluar si el alumnado reconoce la importancia de disponer de un plan de entrenamiento propio que cumpla con los requisitos de la teoría del entrenamiento y de los hábitos saludables y lo pueda emplear como herramienta útil para llevar a cabo el logro de la condición física óptima y saludable. De la misma manera, se trata de comprobar si también se interesa por su puesta en práctica como un modo de desarrollar hábitos positivos que ayudan a ocupar su ocio, a mejorar su integración y a lograr su socialización.

5. Valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado adquiere conciencia sobre su propio cuerpo y sus facultades físico-motrices analizando sus potencialidades y limitaciones, asumiéndolas, y valorando sus posibilidades para desarrollar todo su plan de entrenamiento y que después le sirva para aumentar no sólo su condición física, sino también su autoestima como parte de su desarrollo personal.

6. Reconocer, aplicar y valorar las pautas básicas de higiene y vida saludable, valorándolas, para poder establecer planes de entrenamiento que respeten la salud.

Este criterio busca verificar si los alumnos y alumnas identifican y llevan a la práctica los conocimientos mínimos necesarios en relación con todos aquellos hábitos saludables, en especial la nutrición, la higiene y el entrenamiento invisible, teniendo que estar expresados tanto en el diseño de la planificación como en su posterior puesta en acción. Asimismo, se pretende constatar que conocen y valoran que las prácticas higiénico-saludables conllevan un efecto positivo e inmediato que revierten en la mejora de la condición física y por tanto, en su calidad de vida.

7. Diferenciar y saber aplicar las normas básicas de actuación ante posibles lesiones y accidentes menores en la práctica de la actividad física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica deportiva, distinguiendo la sintomatología básica del protocolo de actuación inmediato, que permiten que el alcance de éstos sea el menor posible hasta la intervención médica especializada.

8. Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.

Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado identifica, tras un adecuado análisis, las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo, nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.

9. Integrar el entorno natural de Canarias en el plan de acondicionamiento físico, respetando el medioambiente y el recurso a actividades vinculadas con los juegos y deportes tradicionales canarios.

Se pretende comprobar con este criterio que el alumnado integra su propio entorno en el diseño de la planificación, recurriendo a los recursos naturales disponibles y a la posibilidad de llevarlo a la práctica en dicho contexto. Además, se busca evaluar la actitud de respeto al medioambiente, entendiendo que se puede sacar provecho de la naturaleza sin deteriorarla. De igual forma se constatará la utilización de actividades que están inspiradas o basadas en los juegos y deportes

tradicionales canarios como una referencia, ya que son una muestra de la idiosincrasia social y cultural de las Islas.

10. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil aplicable a los conocimientos tratados acerca del ámbito de la condición física, recopilando, seleccionando, interpretando y empleando esa información en informes, exponiéndolos en el lenguaje propio de la materia.

Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir, todos aquellos datos y contenidos vinculados con el entrenamiento y la condición física, mediante informes o presentaciones, expresándose con el vocabulario propio de la materia. De esta forma el alumnado irá reconociendo, asimilando y ampliando los conocimientos tratados en el aula, pudiendo contrastarlos e incluso intercambiarlos dentro del grupo-clase. A la vez, servirá para reforzar, desde la transversalidad, la habilidad del alumnado en el empleo del recurso informático, tal como viene demandando la sociedad contemporánea y se contempla en los objetivos del Bachillerato.

7.2-INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Una evaluación de los criterios de evaluación del centro determina la necesidad de diferentes tipos de situaciones de evaluación y de instrumentos.

Para obtener información sobre el alumnado que deseamos evaluar, podemos utilizar los siguientes procedimientos e instrumentos:

a- Procedimientos de observación. La observación continua que se realiza durante las sesiones de Educación Física, nos sirven de instrumento fundamental para la consiguiente evaluación.

Distinguimos por tanto los siguientes instrumentos:

- Registro anecdótico, de episodios destacados en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje acompañados de una breve interpretación por parte del profesor.
- Listas de control.
- Escalas de clasificación.
- Hojas de observación

b- Procedimientos de rendimiento.

- Diarios de actividad.
- Propuestas de trabajos monográficos.
- Pruebas prácticas de ejecución.
- Nosotros proponemos también una serie de cuestionarios y fichas en las que el alumnado ha de reflexionar, opinar, contestar o buscar información sobre las diferentes unidades. Dichas actividades permitirán apreciar su capacidad de comprensión, de síntesis, su expresión, su reflexión y el nivel de asimilación de los contenidos.

7.3-MODELO DE CALIFICACIÓN

Las calificaciones de los instrumentos de evaluación se realizarán de 0 a 10, donde el 0 expresa el grado mínimo y 10 expresa el grado máximo de perfección en la ejecución de la tarea, es decir, en el desarrollo del criterio de evaluación.

La calificación de cada uno de los criterios de evaluación será el resultado del cálculo de la media aritmética de las calificaciones obtenidas en ese criterio al aplicar los instrumentos de evaluación

previstos.

La calificación final del trimestre será el resultado del cálculo de la media aritmética de las calificaciones obtenidas en los criterios evaluados en ese trimestre. Es fundamental que el alumno obtenga un mínimo de 5 en cada uno de los instrumentos de calificación (de los distintos Criterios de evaluación evaluables ese trimestre) para poder realizar la media.

La calificación final de la asignatura será el resultado del cálculo de la media aritmética de las calificaciones obtenidos durante el curso en los diferentes criterios.

7.4-EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO CON PÉRDIDA DEL DERECHO DE EVALUACIÓN CONTINUA

Al alumnado **absentista** que no justifique las faltas se le enviarán los correspondientes apercibimientos. En caso de que llegara al tercero, el departamento solicitará al alumnado la ejecución de las siguientes actividades dentro del sistema extraordinario de evaluación:

- ❖ Ejecución satisfactoria de ejercicios prácticos relacionados con los contenidos impartidos, obteniendo un mínimo de un 5.
 - ❖ Ejecución satisfactoria de pruebas escritas o trabajos relacionados con los contenidos impartidos, obteniendo en ellos una calificación mínima de un 5.
 - ❖ Entrevista, si fuera necesario, con el departamento.
- Será necesario aprobar cada una de las partes para poder superar el área.

7.5. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA.

Del mismo modo, el alumnado que en la tercera evaluación no supere la materia dispondrá de la convocatoria extraordinaria.

Con respecto a la prueba a realizar, está se dividirá en dos partes:

- ❖ Ejecución satisfactoria de ejercicios prácticos relacionados con los contenidos impartidos, obteniendo en ellos una calificación mínima de un 5.
- ❖ Ejecución satisfactoria de pruebas escritas relacionadas con los contenidos impartidos, obteniendo en ellos una calificación mínima de un 5.
- ❖ Será necesario aprobar cada una de las partes para poder superar la materia.

El alumnado EXENTO realizará únicamente una prueba escrita relacionada con los contenidos prácticos y teóricos impartidos, y uno o varios trabajos prácticos, debiendo obtener en cada uno de ellos una calificación mínima de un 5. Si fuera necesario, el departamento podrá realizar una entrevista al alumnado.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Dado que el alumnado de Acondicionamiento Físico está formado por alumnos/as de los cuatro grupos de 2º de Bachillerato, siempre nos topamos con la dificultad de organizar actividades que no interfieran con fechas de exámenes, trabajos grupales o exposiciones orales de alguno de los cuatro cursos. Y dado que este nivel académico es crucial para sus estudios actuales y futuros, y para la preparación para la EBAU, procuramos no realizar actividades fuera del centro, excepto las más imprescindibles, Y MÁS ESTE CURSO ACADÉMICO, QUE POR LA PANDEMIA, ESTÁN DESACONSEJADAS LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES FUERA DEL CENTRO.

1ª EVALUACIÓN

- ❖ **"CARRERA SOLIDARIA"** por niveles y etapas, para cumplir con las distancias de seguridad, acumulando metros por turnos.

En colaboración con el Proyecto de SOLIDARIDAD. La organización correrá a cargo del coordinador del Proyecto SOLIDARIDAD y nuestro departamento COLABORARÍA

Fecha: a definir por la coordinadora del P. de Solidaridad.

- ❖ **EXPOSICIÓN "MUJER Y ACTIVIDAD FÍSICA"**

Cursos: Todos

Lugar: Hall central

Fecha: Aún por confirmar.

2ª EVALUACIÓN

- ❖ **TALLER DE FRISBEE-ULTIMATE**

Lugar: cancha del centro

Fecha: A definir por los organizadores del Torneo intercentros del cabildo de Tenerife.

- ❖ **TORNEO DE FRISBEE-ÚLTIMATE.**

CREEMOS QUE ESTA AÑO NO SE CELEBRARÁ POR LOS RIESGOS DEL COVID.

Torneo intercentros organizado por el cabildo de Tenerife.

Lugar: 1ª fase en Arona, 2ª fase en Tincer, si somos clasificados para la final.

Fecha: A definir: entre Febrero y Abril.

- ❖ **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD (P. Salud)**

- **Gymkana "Ejercicio físico y Alimentación sana"**

Cursos: A definir.

Fecha: Abril.

- **Taller de Alimentación sana: "Ensaladas variadas y saludables"** (este año, por las condiciones de la Pandemia, tal vez se podría hacer On Line)

Cursos: ACM

Fecha: Abril (coincidiendo con el Día de la Alimentación Saludable)

3º EVALUACIÓN

❖ SEMANA CULTURAL

Si este curso, el Sr. Vicedirector propone llevar a cabo una jornada especial, de actividades complementarias, o por lo contrario, prefiere incluirlo en una semana cultural, este departamento sugiere la realización de algunas de las siguientes actividades deportivas:

- **Gymkana.**
- **Taller y/o Exhibición de Aeróbic y/o Danza Moderna, Danza clásica, de Danza del Vientre, Patinaje.**
- **Taller y/o Exhibición de Tai-Chí.**
- **Taller y/o Exhibición de Bailes de Salón: Merengue y Salsa.**
- **Partidos de diferentes actividades deportivas (a definir).**
- **Torneo de Tenis de Mesa.**
- **Taller de Ajedrez.**

❖ DÍA DE CANARIAS, (PROYECTO Patrimonio)

Si la Vicedirección del centro y el coordinador del Proyecto Patrimonio así estima organizarlo, se podría traer a diferentes profesionales, para que realicen algunas de las siguientes actividades:

- **Exhibición de Bailes Típicos Canarios.**
- **Salto del Pastor.**
- **Juego del Palo.**
- **Bola Canaria.**
- **Otros**

**SI NO SE PUDIERA REALIZAR TODA LA SEMANA, POR LO MENOS
DEDICAR UNA JORNADA.**

(Aparte, en la asignatura se tratarán juegos y deportes tradicionales Canarios, sobre todo BOLA CANARIA, ahora que tenemos cancha; siguiendo estrictamente los protocolos de desinfección antes y después del uso de los materiales).