

Programación de Área
Acondicionamiento Físico 2° BchII
Curso 20-21

FINALIDADES DE LA MATERIA.

- 1.- *Formación para un buen uso del tiempo libre y de ocio.*
- 2.- *Responder a las necesidades, intereses y motivaciones que el alumno siente por el mundo de la Actv. Física como una fuente de salud y bienestar físico, psíquico y social.*
- 3.- *Crear una visión crítica ante determinadas prácticas deportivas y como usuario y consumidor de servicios deportivos en una sociedad cada vez más estereotipada.*
- 4.- *Orientación académica y profesional.*

OBJETIVOS

Con esta materia se pretende desarrollar en el alumnado las siguientes capacidades:

1. Adquirir conocimientos sobre su propio cuerpo, valorando el estado de las capacidades físicas, para aplicar el adecuado método y medios de entrenamiento que conduzcan a una mejora de su condición física, y por ende de la calidad de vida.
2. Comprender e interpretar los aspectos más importantes de la teoría del entrenamiento deportivo, así como del concepto de cada capacidad física, ya sean básicas o específicas, como punto de partida para la elaboración de un buen plan de acondicionamiento físico.
3. Elaborar y ejecutar los programas de entrenamiento que se diseñen, realizando periódicamente los controles pertinentes, utilizando para ello como instrumentos de medida, los tests, que proporcionarán información de cómo se está trabajando, por si conviene su modificación.

4. Comprender, describir y seguir las instrucciones que cada una de las pruebas-test contiene en su protocolo, con el fin de unificar criterios de actuación, tan importantes a la hora de obtener datos que sean significativos.
5. Conocer el origen y naturaleza de las diferentes lesiones deportivas, ya sean de carácter óseo, articulares, tendinosas, ligamentosas o musculares, así como los medios de prevención de las mismas, tratando de evitar los ejercicios contraindicados y dominando, en su caso, las bases fundamentales de las técnicas de rehabilitación de estas lesiones.
6. Aumentar la confianza en sus posibilidades de ejecución y en sus propias capacidades físicas, comprobando que con un entrenamiento adecuado se alcanza el estado óptimo de la forma física de cada sujeto.
7. Desarrollar una actitud crítica ante las diversas ofertas existentes en el mercado en torno al acondicionamiento físico con relación a la salud y calidad de vida.
8. Diferenciar las actividades físicas que se realizan en función de su orientación al alto rendimiento o de una mejor y mayor calidad de vida y salud.

CONTENIDOS

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

CONCEPTUALES

- Nociones históricas y evolución del entrenamiento.
- Principios del entrenamiento.
- La adaptación del organismo al esfuerzo físico.
- Variables del entrenamiento (volumen, intensidad, pausa ...).

- Dinámica de cargas.
- Métodos y medios del entrenamiento.
- Las capacidades físicas.
- Bases biológicas y fisiológicas del cuerpo humano.
- Bases anatómicas y biomecánicas del cuerpo humano.

PROCEDIMIENTOS

- Análisis y estudio de los principios del entrenamiento y de las teorías sobre la adaptación del organismo al esfuerzo físico.
- Experimentación de la influencia de las variables del entrenamiento en el proceso de mejora de las capacidades físicas, mediante la práctica con el propio cuerpo.
- Elaboración de planes de entrenamiento aplicando los conceptos básicos sobre dinámica de cargas, manejando para ello las variables del entrenamiento.
- Realización práctica de los diferentes métodos y medios de entrenamiento.
- Análisis a partir de las capacidades físicas, de los diversos tipos que hay de cada una de ellas y de sus diferencias, así como de las derivadas.
- Realización de prácticas físicas orientadas a la concienciación de las distintas capacidades físicas, tanto básicas como derivadas.
- Reconocimiento de la importancia de las teorías de adaptación del organismo al esfuerzo a la hora de diseñar un programa de entrenamiento físico.

ACTITUDES

- Aceptación y respeto de los principios del acondicionamiento físico como base fundamental para la elaboración de un plan de entrenamiento.
- Valoración de las variables del entrenamiento como herramientas para manejar correctamente el diseño de planes.
- Respeto a las normas sobre dinámica de cargas para una buena construcción del entrenamiento.
- Acatamiento de los métodos y medios de entrenamiento estándar como base aplicable a los planes de entrenamiento.
- Valoración de las diferentes capacidades físicas como eje fundamental de la condición física individual.
- Respeto a las normas de entrenamiento de cada una de las diferentes capacidades físicas.
- Autosuperación mediante el entrenamiento de las capacidades físicas para mejorar la propia imagen y la aceptación de uno mismo, valorando además, las propias limitaciones.

BLOQUE 2. OFERTAS Y DEMANDAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CONCEPTUALES

- Acondicionamiento físico y mantenimiento.
- Acondicionamiento físico y alto rendimiento.
- Actividad física y salud.
- Acondicionamiento físico y estadios evolutivos.
- Dopaje.

PROCEDIMIENTOS

- Elaboración de sesiones prácticas de acondicionamiento físico y mantenimiento.
- Elaboración de sesiones prácticas de acondicionamiento físico y alto rendimiento.
- Elaboración de sesiones prácticas de actividad física y salud.
- Análisis del dopaje y sus consecuencias.
- Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico.

ACTITUDES

- Valoración del acondicionamiento físico para el mantenimiento.
- Valoración del acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud.
- Actitud crítica ante el dopaje.
- Actitud crítica ante el acondicionamiento físico y su consumismo inadecuado.

BLOQUE 3. TEST FÍSICO-MOTORES

CONCEPTUALES

- Test de campo y test de laboratorio.
- Las baterías de tests: tipos y aplicaciones.
- Tests físico-motores para medir la resistencia (cooper, course-navette, conconi ...).

- Tests físico-motores para medir la fuerza de piernas (detente, salto horizontal, plataforma de Bosco ...), brazos (tracciones en barra, mantenimiento posición barra, fondos, trepa de soga ...), y tronco (abdominales por minuto, lanzamiento de balón medicinal tumbado ...).
- Tests físico-motrices para medir la velocidad (20, 30, 40, 50, 60 metros lisos, pruebas de agilidad específica, plate taping ...).
- Tests físico-motrices para medir la flexibilidad (flexión profunda y pruebas específicas por articulaciones).

PROCEDIMIENTOS

- Análisis de las diferentes baterías de tests existentes en la actualidad, así como su aplicación y función.
- Realización práctica de tests físico-motrices para la medición de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Aplicación de los tests físico-motrices como instrumentos de medida para el control del entrenamiento.
- Comprobación de la importancia del seguimiento estricto del protocolo de un test, como factor fundamental para la estandarización del mismo.
- Aplicación de sistemas de entrenamiento para mejorar los resultados de los tests físico-motrices de las diferentes capacidades físicas.
- Extrapolación de los tests de campo a laboratorio.

ACTITUDES

- Valoración de los tests y baterías de tests como instrumentos de medidas de las capacidades físicas.
- Aceptación y respeto de los protocolos de los tests como principio fundamental para una buena medición y estandarización de los mismos.
- Valoración del entrenamiento como medio de mejora personal para incrementar las mediciones de los tests en las diferentes capacidades físicas.
- Aprecio de los tests físico-motrices como instrumentos de motivación y autovaloración para la mejora del rendimiento personal.

BLOQUE 4. LESIONES DEPORTIVAS, EJERCICIOS CONTRAINDICADOS Y REHABILITACIÓN

CONCEPTUALES

- Lesiones deportivas genéricas: óseas, articulares, ligamentosas, tendinosas y musculares.
- Ejercicios contraindicados en la práctica de la actividad física.
- Medios de prevención de las lesiones deportivas.
- Técnicas de rehabilitación de las lesiones deportivas genéricas.
- Higiene, deporte y salud.

PROCEDIMIENTOS

- Estudio y análisis de las lesiones deportivas, tanto óseas y articulares como musculares, tendinosas y ligamentosas.
- Identificación de las diferentes lesiones deportivas en función de su origen y naturaleza.
- Elaboración de programas de rehabilitación de lesiones deportivas.
- Ejemplificación de ejercicios contraindicados en la práctica de la actividad física y aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico.

ACTITUDES

- Aceptación y acatamiento de las normas de prevención en la práctica de ejercicios considerados de riesgo.
- Valoración de programas de ejercicios alternativos como vía útil de trabajo físico.

- Colaboración respetuosa con los compañeros, ayudándoles a entender y ejecutar en las mejores condiciones los ejercicios físicos.
- Valoración de la importancia del conocimiento de las prácticas contraindicadas como medida de prevención de accidentes y lesiones deportivas.
- Valoración de la necesidad de conocer la naturaleza y origen de las lesiones deportivas, para proceder oportunamente en el caso de que se presenten, así como de la importancia de continuar la investigación sobre estos temas.
- Aceptación y acatamiento de las normas de los programas de rehabilitación de lesiones deportivas como modelo a seguir en la confección de uno de ellos.

METODOLOGÍA

Partiendo de las consideraciones expuestas en la introducción, podemos presentar el Acondicionamiento Físico como una concepción de vida que no sólo mejora el rendimiento físico y motriz, sino que se convierte en un hábito saludable que cambia nuestra actitud y aptitud ante la vida.

Por tanto, para construir la estructura y secuencia de los contenidos específicos en las distintas unidades didácticas pertenecientes a los bloques de contenidos: «Acondicionamiento físico», «Ofertas y demandas del acondicionamiento físico», «Test físicos-motrices», «Lesiones deportivas, ejercicios contraindicados y rehabilitación», es conveniente identificar y enunciar primero un gran centro organizador de contenidos que se denominará actividad física y salud, que sirva de eje integrador del proceso de enseñanza-aprendizaje y que a su vez oriente los procedimientos e incida en las actitudes.

El movimiento social que está experimentando la condición física relacionada con la salud se está convirtiendo en un fenómeno internacional, pluridimensional, con múltiples facetas, ambiguo y cambiante, lo que implica la existencia de diferentes maneras de entenderlo. Se puede analizar desde una panorámica general ejemplificando tres grandes modelos (médico, psico-educativo y socio-crítico), que representan diferentes visiones sobre el acondicionamiento físico y la salud. Ninguna de estas visiones es por sí misma completa sobre los temas referentes a la salud, puesto que cada uno presenta sus puntos débiles y fuertes y aportan soluciones diferentes. No obstante, en las orientaciones metodológicas, todos tendrán un grado de participación más o menos relevante -siempre atendiendo a la consecución de un paradigma integrador- según las características y fundamentos de los modelos que se exponen a continuación y los contenidos que se estén trabajando.

El modelo médico se fundamenta científicamente en las ciencias biomecánicas (anatomía, fisiología y biomecánica del movimiento humano) y caracteriza al acondicionamiento físico y la salud por el funcionamiento del cuerpo y efectos del ejercicio sobre el mismo (el cuerpo como biomáquina). Su orientación pedagógica es utilitaria, y los propósitos de la enseñanza van dirigidos hacia hábitos y mecánica de movimiento. Se asume que la información puede provocar un cambio de conducta. La visión de la salud se limita a su concepto tradicional: salud como ausencia de enfermedad.

El modelo psico-educativo se fundamenta en las ciencias psicológicas (psicología cognitiva, y del deporte) y entiende el acondicionamiento físico y la salud como un estilo personal de vida (bienestar psicofísico). Su orientación pedagógica es liberal y los propósitos de la enseñanza van dirigidos a la toma de decisiones conscientes, poniendo el énfasis en la motivación y el desarrollo de los autoconceptos (autoestima, autoresponsabilidad, autocontrol, autorealización o actualización) para el cambio de conducta. La visión de la salud se amplía a una responsabilidad individual en la elección y el cambio individual de estilo de vida.

El modelo socio-crítico se fundamenta científicamente en las Ciencias Sociales (Sociología Crítica y de la Educación Física, Psicología Social). Caracteriza al eje integrador desde la crítica social e ideológica. Su orientación pedagógica es crítica y los propósitos de enseñanza van dirigidos a la concienciación como punto de partida para la transformación y el cambio social, en un proceso de capacitación personal y grupal dirigido a la emancipación. Presenta la salud como construcción individual y colectiva para crear ambientes saludables. Este modelo cobra una gran relevancia en el bloque segundo: «Ofertas y demandas del acondicionamiento físico».

No obstante, la teoría y la práctica, como aspectos de un mismo proceso de enseñanza aprendizaje deben constituir un continuo que facilite la realización de las actividades que lleve a cabo el alumnado y su reflexión sobre ellas. Cada unidad didáctica puede comenzar por uno u otro aspecto, según se estime más conveniente y el paso del uno al otro se dará en cualquier momento del proceso.

Se pretende un alumnado creativo, capaz, hábil, autónomo y comunicativo; para ello desarrollaremos las orientaciones metodológicas desde cuatro aspectos: estrategia de enseñanza-aprendizaje, las técnicas de enseñanza, el tratamiento de los contenidos y la organización del grupo, del espacio y de los recursos materiales. La convergencia de cada una de éstas definirá las características del modelo didáctico empleado en cada situación.

Las estrategias de enseñanza-aprendizaje son la forma reguladora de los diversos niveles de aplicación de la enseñanza, y a la par orientadoras del proceso puesto que conducen todo planteamiento didáctico con arreglo a un paradigma funcional y emancipador. Distinguiamos tres, las cuales contienen a su vez distintos procedimientos de enseñanza.

La estrategia será instructiva cuando la mayor parte de las decisiones las toma el profesorado, dado el carácter novedoso o arriesgado de la enseñanza y la incapacidad del dominio motor del alumnado ante determinados contenidos. Adquiere sentido con la motivación al alumnado, si se permite la consecución de determinados logros iniciales, y reforzando sus actitudes positivas de aprendizaje.

La estrategia será participativa cuando el alumnado accede a la toma de decisiones desde las tareas hacia el desarrollo de los contenidos y los objetivos perseguidos. Se trata de buscar un espacio hacia la opcionalidad, adecuándose a los intereses del alumnado, dependiendo de las posibilidades del centro, los recursos disponibles y de la formación del profesorado.

La estrategia será emancipativa cuando prácticamente todas las decisiones corresponden al alumnado, dado el conocimiento y la familiarización de éste con los objetivos y los contenidos desarrollados. La emancipación es alcanzable, como un largo proceso, desde el momento en que dicho alumnado es consciente de su aprendizaje, nunca antes.

Como se puede deducir fácilmente, las distintas estrategias de enseñanza coexisten en el tiempo, permitiendo tanto métodos directivos como no directivos. De lo que se trata es de ir variando el grado de empleo de cada una de ellas, según el momento del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se encuentre y los criterios docentes.

Otro de los apartados de las orientaciones metodológicas lo constituye las diferentes técnicas de enseñanza que se pueden emplear. Con la técnica o la combinación de varias de ellas se define la forma en la que se transmiten la información inicial y el conocimiento de los resultados en la práctica docente, constituyendo el vehículo de ejecución del programa de lo que más tarde se transforma en actividades.

Dentro de la dispersión de términos que pretenden agrupar a las distintas técnicas, elegimos las que permiten conjugar los planteamientos de enseñanza, ya sean derivados del papel del profesorado, de la participación del alumnado, de la organización del grupo, del modelo de evaluación, etc., y que se denominan técnicas de enseñanza dirigida, técnica de participación docente y técnica de enseñanza investigativa, agrupándolas según los estilos de enseñanza que las caracterizan y las estrategias generales de enseñanza.

Estará justificada una mayor presencia de las técnicas de enseñanza dirigida en la estrategia instructiva, caracterizándose por una información general y por un conocimiento de los resultados masivos, aunque se tratará de individualizar en función de la cantidad y de la calidad de las ejecuciones del alumnado. En cuanto a la forma de llevar a cabo la actividad, el lugar de realización de la tarea, los ritmos y niveles de ejecución de la misma, se permitirá al alumnado la adecuación a sus posibilidades, así como la elección entre diferentes propuestas. Dentro de estas

técnicas de enseñanza dirigida, podremos incluir los estilos: comando o mando directo, asignación de tareas, enseñanza por grupos y los programas individuales.

Las técnicas de participación en su proceso de enseñanza otorgan al alumnado una parte del papel del docente, ofreciéndole por tanto, una responsabilidad en su propia formación. Supone un mayor conocimiento de los contenidos que favorece la adecuación de las competencias personales al desarrollo de las actividades y que conlleva un grado de emancipación en el aprendizaje bastante significativo para el alumnado. En estas técnicas incluiríamos los estilos: enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza. Todos ellos encuentran una mayor justificación dentro de la estrategia participativa.

Las técnicas de enseñanza investigativas se justifican en las estrategias emancipativas, incluyendo los estilos: resolución de problemas y descubrimiento guiado, e incluso otras más vanguardistas que asocian la metodología con la evaluación, como podría ser la investigación-acción.

Es evidente que los modelos de organización del alumnado, de los espacios y los materiales traen consecuencias didácticas significativas, pues se tratan conjuntamente. Podemos distinguir tres modelos fundamentales de prácticas: en gran grupo, con actividades para todos, en grupos reducidos, y con diferentes actividades y prácticas individualizadas.

En el tratamiento de los contenidos, se distinguirán, según los criterios del docente, la globalización, la especificidad y la interdisciplinariedad. La globalización la relacionaríamos con tareas que recorren diferentes contenidos de un mismo o diferentes bloques; la especificidad con tareas analíticas sobre un contenido. En cuanto a la interdisciplinariedad, se entenderá desde la relación existente entre contenidos de distintos campos y disciplinas.

De todo lo anteriormente expuesto, se puede deducir que haremos un tratamiento de los contenidos con especificidad cuando las tareas se centran, ante todo, en el mecanismo de ejecución y son de una elevada complejidad, mientras que para aquellas tareas que se centren en el mecanismo de decisión, se empleará un tratamiento de globalización próximo a la situación real del problema. Se utilizará la interdisciplinariedad en aquellas tareas en que exista una transferencia positiva de unos contenidos a otros. Sería interesante asimismo, agrupar cada uno de los tratamientos de los contenidos con las distintas estrategias de enseñanza-aprendizaje.

El tratamiento de los contenidos tendrá un enfoque de autosuficiencia del alumnado. En un principio, se le dotará a éste de las bases generales organizativas y prácticas de cada una de las actividades, para posteriormente ir dejando paso a un alumno autónomo y capaz de organizar su propia actividad en la que el profesorado efectuará un mero asesoramiento técnico.

Es necesario tener en cuenta que en determinados contenidos de esta materia predominan los aspectos técnicos, ya que en las acciones motrices propias del acondicionamiento físico impera el mecanismo de ejecución (en su factor cuantitativo) sobre el perceptivo y toma de decisiones. Estos condicionantes implican que las técnicas de enseñanzas dirigidas cobren gran relevancia. Los contenidos, por idénticos motivos, deben tratarse con especificidad. No obstante, al pretender un alumnado con conocimientos y actitudes que le posibiliten planificar y llevar a cabo su actividad física, se hace necesario un tratamiento de los contenidos bajo una perspectiva conceptual y actitudinal amplia.

Como ejemplo de estas orientaciones se presenta para el contenido dopaje del bloque 2, una estrategia instructiva en la transmisión de conceptos, utilizando técnicas de información masivas. El desarrollo de los procedimientos acarrea, por su parte, la utilización de técnicas investigativas en la realización de un dossier por el alumnado, con una recesión final en la que se destaque la valoración crítica sobre la utilización de estas sustancias. Pero también se puede iniciar con este proyecto y ser los alumnos y las alumnas quienes expongan al resto del grupo las conclusiones del trabajo de investigación.

Sin embargo, el carácter cuantitativo propio de los tests físico-motores, no permite un desarrollo del bloque alejado de estrategias instructivas en su proceso de enseñanza, pero sí se aconsejan estrategias participativas y emancipativas para la elaboración de un proyecto individualizado. Este presenta por sí mismo un planteamiento globalizador de los cuatro bloques de contenidos, que consistirá en la planificación y puesta en práctica de un Plan de Acondicionamiento Físico individualizado.

Para relacionar la materia con las diferentes ofertas y demandas del acondicionamiento físico a las que se alude en la introducción, sería conveniente que en el trabajo práctico globalizador de fin de curso, se incluyan valoraciones de las visitas y charlas relacionadas con Gimnasios, Centros de Medicina Deportiva de Alto Rendimiento, Escuelas Militares y Cuerpos de Seguridad, Servicios Municipales (Policía, Bomberos, etc.), Centros en los que se impartan los Ciclos de la Familia de Actividad Física, Escuela de Magisterio, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Reconocer y valorar su propio organismo, cuyas capacidades físicas han debido haberse incrementado de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.

Se trata de que el alumnado reconozca la evolución de cada una de las capacidades en relación con el parámetro tiempo, sabiendo interpretar en los diferentes gráficos los intervalos de edades de óptimo rendimiento para cada capacidad, distinguiendo, por tanto, las fases regresivas y progresivas; así como todos aquellos factores que inciden tanto positiva como negativamente en la evolución de las capacidades.

2. Utilizar métodos y medios de entrenamiento de probada eficacia como la mejor forma de incrementar adecuadamente el mejor estado general de su condición física.

Con este criterio se pretende que el alumnado conozca los diversos métodos y medios de entrenamiento que emanan de las diferentes escuelas y autores especializados en el acondicionamiento físico que han demostrado su eficacia en el alto rendimiento, siendo estos perfectamente extrapolables a situaciones de actividad física no elitista.

Asimismo, con el criterio se pretende llevar a la práctica estos conocimientos, respetando los factores de carga de los mismos (volumen, intensidad, pausa ...).

3. Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física, los principios básicos del entrenamiento (continuidad, progresión, sobrecarga, etc.), como condición indispensable para establecer una correcta programación.

Este criterio pretende que el alumnado conozca los principios básicos del entrenamiento para su posterior utilización de forma correcta ante planteamientos organizativos de programas de entrenamientos, y la interrelación de todos los principios con la teoría de adaptación del organismo al esfuerzo.

4. Identificar tanto las capacidades físicas básicas como las derivadas para su utilización en el diseño, primero, y puesta en acción, después, de manera adecuada, del plan de acondicionamiento físico.

Con este criterio se trata de evaluar el grado de conocimiento del alumnado acerca de la relación de los diferentes sistemas orgánicos con las capacidades físicas, estableciendo la intervención de cada uno de los sistemas en las distintas capacidades.

5. Evaluar las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del mismo.

Se trata de que el alumnado conozca las pruebas de valoración de la condición física, el protocolo de las mismas y lo que se trata de medir con ellas, además de realizarlas adecuadamente y con autonomía, conociendo para ello el manejo de los materiales pertinentes para su aplicación.

Asimismo, ha de ser capaz de analizar los resultados obtenidos, compararlos con otros tomados anteriormente (evaluación inicial, etc.), y con los valores en su grupo de edad y sexo, y sacar consecuencias, como requisito previo para una planificación posterior dirigida a la mejora de la condición física.

6. Realizar planes de entrenamiento diseñados responsablemente, tomando consciencia del esfuerzo que ello conlleva.

Con este criterio se pretende que el alumnado además de conocer las bases fundamentales sobre teoría del acondicionamiento, sea capaz de aplicar éstas en el diseño de planes de entrenamiento de forma coherente, siendo consciente además del alto grado de sacrificio que conlleva su puesta en práctica hasta adquirir el hábito del entrenamiento.

7. Ejecutar periódicamente tests de aptitud físico-motriz con el fin de ir valorando continua y progresivamente la condición física.

Con este criterio se pretende que el alumnado afronte un proceso de evaluación continuo y progresivo siguiendo todos los pasos de dicho proceso, demostrando, por tanto, que es capaz no solamente de medir su aptitud física, sino incluso de tomar las decisiones que se derivan de dicha medición para optimizar el proceso.

8. Aplicar correctamente los protocolos de los tests de aptitud físico-motriz para obtener datos precisos y fiables a la hora de tomar decisiones.

Con este criterio se intenta valorar que el alumnado tome conciencia de la importancia del protocolo de los tests, entendiéndolo que cualquier variación supondría una alteración en los datos de medición, y, por tanto, una invalidación a la hora de estandarizarlos.

9. Esforzarse por alcanzar mejores registros en los tests de aptitud física específicos, desarrollando el programa de entrenamiento adecuado.

Con este criterio se pretende que el alumnado motivado por una mejora en los registros de los tests de aptitud física específicos y que en un futuro le serán requeridos, lleve a cabo los planes de entrenamientos apropiados que a posteriori le supongan una mejora en su condición física.

10. Valorar positivamente la autoconfianza en las propias posibilidades, que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.

Se trata de evaluar la capacidad del alumnado de autoafirmarse mejorando su rendimiento por la confianza que le proporciona la progresiva mejora, gracias a la aplicación de adecuados planes de entrenamiento. En definitiva, se trata de que el alumnado valore lo que se denomina como factores del entrenamiento invisible.

11. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de actividad física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.

Se pretende que una vez que el alumnado conozca los servicios que ofrecen tanto las entidades públicas como privadas destinados al desarrollo de actividades físicas y deportivas, analice dichas ofertas, estudiando posibilidades, ventajas e inconvenientes y tras ese análisis poder presentar alternativas y sugerencias para la mejora de los mismos.

12. Incrementar el conocimiento sobre los medios y sistemas de prevención de lesiones y de cómo actuar ante los accidentes más comunes, como normas básicas en toda práctica de actividad física.

Con este criterio, el alumnado debe ser capaz de actuar sin cometer negligencia ante cualquier tipo de incidente, a resultas de la práctica de la actividad física, así como respetar y llevar a la práctica las normas más elementales de prevención de accidentes en las actividades físicas y deportivas.

13. Favorecer iniciativas de asociacionismo juvenil y de valorar posibles estudios y salidas profesionales en este ámbito del acondicionamiento físico, siendo consciente de sus propias capacidades, habilidades e intereses.

Se trata de comprobar si se han adquirido los conocimientos específicos necesarios para afrontar las exigencias de los posteriores estudios o actividades sociales y profesionales.

TRABAJOS OBLIGATORIOS:

1. Diseño de un Programa de Trabajo para la Mejora de la Salud.

2. *Elaboración y puesta en práctica de Sesiones de Actividad Física para la Salud.*

PONENCIA DE ARTÍCULOS (A ELEGIR UNO POR TRIMESTRE):

1. *Doping y Deporte.*

2. *Nutrición y Actividad Física.*

3. *Educación Postural. Patologías.*

4. *El Deporte como Fenómeno Sociocultural y de Masas. Oferta y Demanda Actual en el Acondicionamiento Físico.*

5. *Trastornos Alimenticios y Culto al Cuerpo. Vigorexia, Bulimia y Anorexia.*

DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR TRIMESTRE .OPTATIVA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

1ª EVALUACIÓN.	2ª EVALUACIÓN.	3ª EVALUACIÓN.
1. <i>Presentación y evaluación inicial de la asignatura.</i> 2. <i>Juegos motrices de cooperación-oposición</i>	1. <i>El Fitness Cardiovascular. Tendencias.</i> 2. <i>El Fitness Muscular. Tendencias.</i> 3. <i>La Flexibilidad. Tendencias.</i>	1. <i>Higiene de la Actividad Física. Lesiones del Aparato Locomotor. Aspectos preventivos en la práctica de actividades físicas. Actuación en caso de accidente.</i>

<p>3. <i>El Acondicionamiento Físico. Concepto. Nociones históricas. Evolución de las nuevas tendencias.</i></p> <p>4. <i>Principios del Entrenamiento Deportivo.</i></p> <p>5. <i>La Adaptación del Organismo al Esfuerzo. SGA.</i></p> <p>6. <i>VARIABLES del Entrenamiento Deportivo. La Carga.</i></p> <p>7. <i>Fases en la elaboración de un Programa de Acondicionamiento Físico.</i></p> <p>8. <i>Actividad Física y Salud (ACSM). Componentes del Fitness Salud.</i></p> <p>9. <i>Trabajo de acondicionamiento físico de carácter general.</i></p> <p>10. <i>Desarrollo práctico de la condición física</i></p>	<p>4. <i>Test de Valoración de la Condición Física. Composición Corporal. El Informe Médico.</i></p> <p>5. <i>Elaboración y puesta en práctica de sesiones de acondicionamiento físico y salud.</i></p> <p>6. <i>Desarrollo práctico de la condición física</i></p>	<p>2. <i>Educación Postural.</i></p> <p>3. <i>Fitness Cardiovascular. Tendencias.</i></p> <p>4. <i>El Fitness Muscular. Tendencias.</i></p> <p>4. <i>La Flexibilidad. Tendencias.</i></p> <p>5. <i>Diseño de un Programa de Trabajo para la Mejora de la Salud.</i></p> <p>6. <i>Desarrollo práctico de la condición física</i></p>
---	---	---

ORIENTACIONES ESTIMADAS Y ADAPTACIONES FORMACIÓN PRESENCIAL en situación COVID19:

Consideraciones sobre seguridad: se establecen rutas de entrada y salida de los cursos al pabellón, uso individual de baños y vestuarios, zonas para dejar mochilas..., indicaciones sobre puntos y procedimientos de desinfección, ubicación personal e individual de los alumnos garantizando la distancia de seguridad, utilización de mascarilla.

Consideraciones sobre contenidos: todos los contenidos han sido adaptados a la situación de localización individual, sustituyendo las actividades tradicionales de movimiento, equipo, y contacto, por otras de ubicación personal y desplazamientos limitados. Los contenidos que no puedan ser tratados debido a la distribución fija actual y limitación de desplazamientos, se intentarán adaptar para su tratamiento en el aula de forma teórica.

Consideraciones sobre evaluación: se planteará en los términos contemplados en esta programación.

ORIENTACIONES ESTIMADAS Y ADAPTACIONES FORMACIÓN SEMPRESENCIAL:

Estas estimaciones deben ser adaptadas al supuesto real y condiciones que en dicho caso la administración educativa estableciera.

Consideraciones de seguridad: directamente relacionadas con la situación que se describiera en el caso real, en cuanto a distribución de espacios, accesos, distancias de seguridad, normas del centro...

Consideraciones sobre contenidos: se adaptarán los contenidos a las características del tipo de asistencia, y se combinará con el trabajo a realizar en casa. Básicamente combinaríamos la formación presencial y la no presencial.

Consideraciones sobre evaluación: se adaptarán los instrumentos de evaluación de manera que la parte presencial pudiera ser atendida tal cual se recoge en la programación, y la parte no presencial como describimos en las consideraciones sobre formación no presencial, obteniendo una evaluación integradora, flexible y adecuada a los contenidos.

ORIENTACIONES ESTIMADAS Y ADAPTACIONES FORMACIÓN NO PRESENCIAL (confinamiento)

Estas estimaciones deben ser adaptadas al supuesto real y condiciones que en dicho caso la administración educativa estableciera.

Consideraciones de seguridad: establecidas y basadas en la no asistencia de los alumnos al centro. Se seguirán las instrucciones y acuerdos que en el centro se establezcan.

Consideraciones sobre contenidos: todos los contenidos serán adaptados según las características de dicha formación, se podrá ofrecer formación desde plataformas tecnológicas (Classroom principalmente), establecer trabajos de elaboración personal, diseño y práctica de actividades por parte de los alumnos en casa, ...

Consideraciones sobre evaluación: se adaptarán los instrumentos de evaluación de manera que pudieran valorarse los contenidos impartidos por plataformas (Classroom...) a través de pruebas escritas con limitación de tiempo, entrevistas personales, presentaciones personales, entrega de trabajos de documentación, videos sobre realizaciones prácticas.. De manera que pudiera valorarse los diferentes criterios de evaluación, de forma integradora, flexible y adaptada a las circunstancias de excepción que plantea el confinamiento