

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EL PASO

ÍNDICE

índice	2
1 Bachillerato	1
1.1 Introducción	1
1.2 competencias básicas	4
1.3 Objetivos	5
1.4 Contenidos	6
1.5 Criterios de evaluación	7
2 Acondicionamiento Físico	10
2.1 Introducción	10
2.2 Objetivos	15
2.3 Contenidos	16
2.4 Criterios de evaluación	18
3 evaluación	21
3.1 LA EVALUACIÓN DEL ALUMNO	23
3.2 III.- EVALUACION DEL PROFESOR:	23
4 ADAPTACIONES CURRICULARES	24
5 TEMAS TRANSVERSALES.....	25

1 BACHILLERATO

1.1 INTRODUCCIÓN

Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria. Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica, y las dirigen, en parte, a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica. La Educación Física tendrá por objetivo transformar y mejorar la conducta motriz del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, mejora de las capacidades y de los dominios motrices, mejora de la salud y calidad de vida, y del uso responsable que se deriva de la autonomía.

La Educación Física es una construcción más de la cultura, lo que justifica que muestre diferentes concepciones; éstas han de integrarse y complementarse, pues suponen enriquecimiento personal para el alumnado, siempre que sean presentadas en las clases a través de la reflexión y la toma de decisiones. En la actualidad, la Educación Física escolar, lejos de ocuparse exclusivamente del mero aspecto físico, tiende al desarrollo armónico y global de la persona. Así, la Educación Física se convierte en un elemento esencial para la consecución de una buena salud personal y comunitaria y, a la vez, en un vehículo imprescindible para lograr una mayor calidad de vida y servir como medio de comunicación entre las personas, todo lo cual cumple por medio de dos grandes contenidos: el desarrollo de capacidades físicas y el aprendizaje motor.

La sociedad postmoderna se debate entre el buen uso de las tecnologías de la información y la comunicación y la dependencia personal que genera; ante esto, el currículo debe hacer un uso crítico de los medios y promover su empleo como apoyo metodológico y no como un recurso, en sí mismo. Tal y como se ha decantado nuestra sociedad, y los intereses económicos que se han vinculado al mundo del deporte, se explica el gran volumen de información que puede manejarse en los medios (prensa escrita, televisión, programas de radio, etc.) y redes, sistemas y soportes de comunicación (Internet, grupos de conversación, videojuegos, etc.); como consecuencia, nos enfrentamos a la responsabilidad de transmitir al alumnado que algunas actividades o conocimientos que son comunes en la Educación Física, como los juegos tradicionales y los deportes, o las dietas alimentarias, pueden constituir contenidos de información tendenciosa o sesgada. Por ello, es preciso conformar en los alumnos la capacidad crítica y de análisis de la realidad que les permita enfrentarse al enorme caudal de información que sirve el mundo de la comunicación en las sociedades

desarrolladas. Particularmente, ha surgido en la última década un nuevo fenómeno de dependencia de las tecnologías, que ha de abordarse haciendo comprender al alumnado que la técnica no es un fin, sino un medio para alcanzar algún objetivo, y que la nueva modernidad reside en el progreso del ser humano en todas sus facetas.

La realidad cultural que rodea el marco educativo reclama una enseñanza de la Educación Física que facilite el conocimiento, análisis y valoración de los aspectos históricos y culturales que afectan a la sociedad. El futuro de ésta es de integración y convivencia, pero también de identificación y de aprendizaje de las tradiciones; resulta, por tanto, relevante en el currículo de esta etapa el conocimiento de los antecedentes de los fenómenos que dieron lugar a las singularidades canarias manifestadas en sus prácticas lúdicas, o expresivas, de carácter tradicional y motor, los aspectos semánticos que se conservan en los juegos y deportes, o bailes populares, y la manera de entender estas prácticas. No obstante, también es interesante para el alumnado el conocimiento y práctica de las actividades lúdicas de otras culturas, con el objeto de que capten la realidad del mundo del juego (evolución, difusión, transculturación, cultura de ida y vuelta).

Por otra parte, la incidencia de un conjunto de hábitos sedentarios, como los asociados al tipo de vida y a las actividades cotidianas que se manifiestan en las sociedades desarrolladas -especialmente respecto a la salud, la progresiva expansión del tiempo dedicado al ocio, así como la demanda y problemática que ello genera en los jóvenes, la gradual construcción de la autonomía personal que requiere la creciente y progresiva responsabilidad de todo alumnado en su autoaprendizaje y participación con los demás, obligan a orientar la Educación Física en Bachillerato atendiendo a los siguientes puntos:

- a) la mejora de la salud a través de la actividad física,
- b) los conocimientos y dominios motrices necesarios para el disfrute activo del tiempo libre.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física.

Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en el seno del área en la etapa anterior, particularmente en profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a hechos, conceptos y procesos, tanto individuales como sociales. De este modo, se postula una pedagogía participativa y no de éxito, aunque se aprecia la mejora como vía de progreso del método. Esta concepción general del currículo, llevada a la Educación Física, nos conduce al problema de la consideración de las actividades y sus fines. La Educación Física ofrece diversas

formas de entender las prácticas motrices, pero todas han de contribuir a favorecer en el alumnado actitudes de solidaridad y colaboración con los otros, estableciendo un objetivo pedagógico. Ahora bien, esta premisa no excluye actividades que, estructuralmente, se opongan a las de cooperación pura, ya que aquéllas pueden ser, igualmente, educativas. Por consiguiente, es un problema que ha de cuidarse en el método. Otro aspecto que ha de considerarse en esta discusión de las actividades y sus fines es el *rendimiento deportivo*, que no constituye un elemento capaz de promover el desarrollo personal y social, ni tampoco un modelo general.

Los bloques de contenidos establecidos para la Educación Física en esta etapa pretenden, por un lado, conformar los contenidos curriculares indispensables para el desarrollo de las capacidades propuestas como objetivos y, por otro, constituirse en los contenidos curriculares básicos en los siguientes niveles de formación. Los criterios de selección y secuencia de dichos contenidos atenderán a esta razón propedéutica, y a la epistemológica y a la social.

Desde un punto de vista metodológico, los criterios más adecuados a la etapa son los de participación y autonomía. Por lo que respecta a la Educación Física, estos conceptos han de entenderse como la integración de los alumnos en la diversidad de prácticas motrices, y en su progresiva emancipación, tanto en la organización de los conocimientos y su elaboración, como en la organización de la propia actividad. Todas las prácticas motrices (juegos, deportes, modelos de gimnasia, actividades físicas, etc.) tienen un valor cultural y son percibidas de manera personal por los alumnos; de modo que la diversidad de prácticas no sólo deben identificarse como distintos medios del programa de aula, sino que son una síntesis de los géneros de prácticas más comunes en la Educación Física. Por otra parte, la figura del profesor o profesora cumple una función doble: servir como facilitador de conocimientos, y promover la práctica de actividades. En Educación Física, resultan adecuados los modelos que fomenten estos criterios, como el trabajo individual y colaborativo, la enseñanza recíproca, la enseñanza mediante problemas, la investigación-acción, etc., y sus fórmulas mixtas. Supone una ventaja didáctica en nuestra materia que el dominio de habilidades, o el desarrollo de una capacidad física, no sea una condición indispensable para promover, metodológicamente, la participación de los alumnos, aunque, como es lógico, sí el contenido conceptual que posea la propuesta práctica. Los modelos que se propongan han de guardar la coherencia debida con el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que en Educación Física se concreta en la limitación de algunos modelos metodológicos que muestran incompatibilidad con modelos de evaluación, como pueden ser aquellos que planteen un método participativo y emancipador junto al empleo de un modelo de evaluación que recaiga sólo en el profesor.

Consecuentemente con los criterios metodológicos, la evaluación adquiere un doble carácter: ser un instrumento de investigación didáctica y, a la vez, un medio

pedagógico de ayuda al alumnado para progresar en su aprendizaje. Especialmente, la evaluación formativa resulta un modelo capaz de establecer el flujo de información necesario entre el profesor y los alumnos, con el objeto de poder reintegrar dicha información en el proceso, tomar conciencia de él y mejorarlo. De ahí que se evalúen los procesos de enseñanza y la práctica docente del profesorado, así como el programa docente y el desarrollo real del currículo y los procesos de aprendizaje del alumnado. La evaluación de los procesos de aprendizaje de los alumnos y alumnas implicará la evaluación continua, orientativa y final y considerará, particularmente, las adaptaciones curriculares. La Educación Física no difiere respecto a otras materias en los criterios metodológicos ni en los modelos de evaluación, pero sí adquiere su personalidad de evaluación cuando se sirve de conductas motrices y sus posibilidades de observación, lo cual abre un panorama de opciones didácticas de gran interés, pues esta característica supondrá el empleo de instrumentos adecuados y que todo el flujo de información pueda ser manejado por los participantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Los criterios de evaluación de los alumnos y alumnas, en todo caso, responden al desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos generales de la etapa, lo que se trata de alcanzar por medio de los objetivos generales de la Educación Física en este nivel. Como principios de evaluación se asume la individualización, el carácter formativo, la evaluación compartida, y de seguimiento y mejora del programa; se trata, pues, de que, en Bachillerato, estos principios se ajusten a los tres ejes iniciales: adquisición, perfeccionamiento y autonomía. Como consecuencia, la individualización se vincula con la adquisición y al perfeccionamiento de capacidades motrices cuando atiende al progreso personal del alumnado, pero dentro de los propios límites de éste; el carácter formativo se vincula con la adquisición y la autonomía cuando el alumno mejora tras hacer uso del flujo de información que genera su aprendizaje, entre él y el profesor, a la vez que participa de su propia enseñanza y asume un papel autónomo; la evaluación compartida se vincula con la autonomía al trasladar al alumnado responsabilidades de emisión de juicios sobre sus compañeros o sobre el profesor, bien sea del mismo proceso de enseñanza y aprendizaje o sobre el seguimiento y mejora del programa.

1.2 COMPETENCIAS BÁSICAS

Tal como se determina en el Decreto 202/2008, de 30 de septiembre (BOC de 10 de octubre), por el que se establece el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias, en su anexo I, «en el Bachillerato se consideran asimismo competencias, de modo que el alumnado, partiendo de los conocimientos, destrezas, habilidades, actitudes asimiladas, profundice en otros saberes y capacidades que deberá movilizar en el momento oportuno para actuar del modo autónomo, racional y responsable al objeto de desenvolverse en diferentes situaciones y contextos (personal, social, académico, profesional), participar en la vida democrática y proseguir su aprendizaje»

Las competencias en Bachillerato, según dicho anexo, se clasifican en competencias generales y competencias propias de las materias de modalidad. En educación física desarrollaremos de forma general la competencia de autonomía e iniciativa personal y el tratamiento de la información y competencia digital, y de una manera específica la competencia motriz.

1.3 OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación Física en el Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, y en la mejora de la salud y la calidad de vida, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de acondicionamiento físico, para incrementar las capacidades físicas, a partir de la valoración del estado inicial y utilizando las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones.
3. Organizar actividades físicas y participar en ellas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales, culturales, y de mejora de la salud personal y colectiva que llevan asociadas.
4. Participar en la resolución de problemas motores que requieran la aplicación de conductas motrices, dando prioridad a la toma de decisiones.
5. Realizar actividades físico-motrices en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a la conservación del entorno.

6. Diseñar y practicar composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación, incluyendo aquellas propias de las islas Canarias.
7. Conocer, practicar, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, naturales y sociales relacionados con los juegos, deportes y bailes de la Comunidad Autónoma de Canarias, y contribuir activamente a su conservación.

1.4 CONTENIDOS

I. El cuerpo: autonomía y desarrollo

1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
5. Planificación del trabajo de acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
6. 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.
7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).

II. La conducta motriz: habilidades motrices específicas y tiempo libre

1. Análisis del deporte como fenómeno social y cultural. Relevancia social del deportista. Los roles de participante, espectador y consumidor.
2. Perfeccionamiento en la puesta en práctica de las habilidades motrices específicas y de los principios estratégicos de algunas actividades físicas psicomotrices y sociomotrices.
3. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.

4. Organización de torneos deportivo-recreativos y de actividades físicas y participación en ellos.
5. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
6. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades motrices expresivas. Práctica de bailes, preferentemente de Canarias.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
9. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
10. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
11. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos, el intercambio de ideas y conceptos o la evaluación de la materia de Educación Física.

1.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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 si el alumnado es capaz de realizar una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El estudiante preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo de actuación desarrollarse en grupo. Con el mismo criterio se pretende constatar si los alumnos y las alumnas reflexionan sobre las condiciones y hábitos sociales que inciden en las actividades físicas.

2. **Elaborar y realizar un programa de acondicionamiento físico acorde con el principio de actividad física saludable, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad y técnicas de relajación.**

A través de este criterio se evaluará si el alumnado es capaz de elaborar un programa 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 dentro de los parámetros de una actividad física saludable. Asimismo, se valorará 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 de los alumnos y de las alumnas 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. El alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo. De igual manera, se pretende comprobar si se afianzado el espíritu emprendedor, las actitudes de iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y de desarrollo personal.

4. Demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos o deportes seleccionados.

A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos propios de cada actividad motriz. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia en sus respuestas motrices con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que resuelvan las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución.

5. Elaborar composiciones corporales cooperando con los compañeros, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión y valorar, preferentemente, la identificación con las manifestaciones expresivas de Canarias.

Este criterio pretende evaluar la participación del alumnado 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. En el caso de las actividades rítmicas de

Canarias, se trata de comprobar si el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural y no como una forma de segregación

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, si el alumnado identifica los aspectos necesarios para llevar a cabo la actividad física, como la recogida de información sobre esta (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad. Por otro lado, se constatará si el estudiante realiza una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. También se verificará si el alumnado posee una conciencia cívica responsable, que favorezca la sensibilidad y el respeto hacia el medioambiente.

7. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando sus principales elementos estructurales y aceptándolos como portadores valiosos de la cultura.

Se trata de verificar con este criterio si el alumnado es capaz de llevar a la práctica, por sí mismo o colaborando en grupo, juegos y deportes tradicionales canarios, identificando y controlando sus componentes esenciales para su puesta en práctica: reglamento, estrategias, espacio de juego, técnicas, etc. Se valorará, además, si es capaz de admitir dichos juegos y deportes como parte de su cultura, mostrando interés por su aprendizaje.

8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar conocimientos de la materia de Educación Física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado utiliza las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para buscar datos, referencias históricas, sociales o incluso económicas relacionadas con los contenidos presentes en los bloques. Asimismo, se verificará si presenta documentos o archivos y si efectúa tareas de evaluación y coevaluación a través de diferentes programas informáticos.

2 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

2.1 INTRODUCCIÓN

En todas las épocas, desde la prehistoria, pasando por las civilizaciones griega y romana, hasta nuestros días, el ser humano ha manifestado la necesidad de moverse para lograr relacionarse con su entorno y dominarlo. El ser más rápido, más fuerte, más resistente, ha sido una constante en los diferentes momentos históricos que ha llevado a la humanidad al deseo de alcanzar el mejor estado físico posible.

Si se define la condición física como sinónimo de vigor orgánico, eficiencia, conocimiento de los requisitos del mantenimiento de la salud, del ejercicio, del descanso, de la relajación y corrección de los defectos físicos, y el acondicionamiento físico como acción y efecto de acondicionar el organismo humano, este último se convierte en la herramienta útil que permite el desarrollo de una parte importante y vital de la persona, siempre que se haga con un conocimiento cabal y unas pautas adecuadas.

Es obvio que la mente y el cuerpo constituyen una unidad indisoluble, de manera que un control y una continuidad en el acondicionamiento físico repercutirían de manera directa en el cuidado y mantenimiento de la salud y de la calidad de vida, por lo que inciden en el aspecto mental, contribuyendo al desarrollo integral de la persona.

Otro de los valores añadidos del acondicionamiento físico trasciende por su realización y práctica regular, sobre todo en el tiempo libre, convirtiendo el ocio en activo, saludable y promotor de la calidad de vida, lo que por un lado lo convierte en un agente preventivo de lesiones y enfermedades que reduce así los costes sociales y económicos derivados de los posibles tratamientos; y por otro, aleja al alumnado de algunos hábitos nocivos para la salud individual y colectiva presentes en la sociedad contemporánea, debido a la ausencia de ejercitación, tal como ocurre particularmente con el sedentarismo. Si a esto se le añade una mala nutrición y alimentación, se produce la obesidad, cerrando un círculo dañino de causa-efecto. Este es uno de los actuales problemas sociales que está tomando relevancia en Canarias. En la misma línea se pueden mencionar diferentes disfunciones que también se pueden evitar con la práctica física, como son la anorexia y la bulimia. En el extremo contrario está la vigorexia, que es la práctica física desmesurada, sin descanso y sin control, reflejo, entre otras causas, de no considerar los principios del entrenamiento deportivo.

La actividad física como contenido educativo se trabaja desde los primeros niveles educativos hasta llegar a 2.º de Bachillerato con la materia optativa de Acondicionamiento Físico, cuyo última finalidad es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, con destrezas y conocimientos necesarios para que

de forma independiente y autónoma sea competente y responsable dirigiendo su propio desarrollo físico. Se lograría así el propósito establecido a largo plazo de cultivar el cuidado y mejora de nuestro cuerpo-mente para alcanzar el grado óptimo de salud y de calidad de vida. Esta finalidad se comparte con otras materias de Bachillerato: Educación Física; Biología; y Biología Humana.

Este dominio deberá llegar a formar parte de la cultura personal del alumnado, de tal manera que incluya estos aprendizajes en su conducta como una manifestación normal dentro de sus hábitos de vida. Esto lo llevará no sólo a profundizar sobre el qué, el cómo y el cuándo trabajar para obtener la mejora en el rendimiento físico producido como causa obvia del entrenamiento, sino también a interiorizar que podrá adquirir beneficios para mejorar otros aspectos de la vida, conducentes a su desarrollo integral.

Con objeto de lograr su finalidad, en la materia se profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo y el acondicionamiento físico y en el desarrollo de la autonomía de acción que han ido adquiriéndose en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Esto se debe conjugar con los intereses y motivaciones de aquel alumnado que opta por adentrarse en el mundo de la condición física, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el campo laboral.

Una de las novedades principales de este currículo es la consideración de objetivos, contenidos y criterios de evaluación relativos a actividades físicas de cualquier tipo (con soporte musical, las realizadas en el medio natural de Canarias, las que utilizan como recurso los juegos y deportes tradicionales canarios...), aspectos que pretenden conseguir un notable progreso en la competencia general de autonomía e iniciativa personal. Ayuda a la adquisición de esta competencia la realización de trabajos cooperativos de grupo, tanto en el centro como en entornos cambiantes, tal como ocurre en el medio natural. Al mismo tiempo, la necesidad del alumnado de elaborar su propio plan de entrenamiento fomenta la iniciativa, su espíritu emprendedor y la toma de decisiones respecto a la forma de trabajo más acorde con sus necesidades. Esto comportaría un esfuerzo para conocerse a sí mismo, el nivel de condición física y las propias limitaciones. En definitiva, los alumnos y alumnas estarían más preparados y seguros para responder a nuevas situaciones de forma independiente y autónoma.

Otra competencia general será la del tratamiento de la información y competencia digital ya que, partiendo de lo que conocen por sus aprendizajes previos, tendrán que realizar consultas, buscar, completar, modificar, compartir y aplicar la información recogida en los distintos bloques de contenidos de forma correcta para evitar la información no válida.

Además de estas competencias generales, se contribuye al desarrollo de la competencia específica motriz trabajando en el aspecto práctico y aplicando el plan de entrenamiento para la mejora de la salud y la calidad de vida, elaborado por el propio alumno o alumna, dentro o fuera de su tiempo libre.

Los objetivos seleccionados se hallan en relación sobre todo con el objetivo de etapa que hace referencia a que el alumnado desarrollará las capacidades que le permitan utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio cuerpo, en la aplicación de los sistemas, métodos y medios adecuados para la práctica deportiva, en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo, en la realización periódica de controles, en la participación en actividades físico-deportivas, y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

Los contenidos se han organizado en cuatro bloques, dirigidos al desarrollo de distintos aspectos del acondicionamiento físico. En el primer bloque, se agrupan los contenidos comunes al resto. En el segundo, «El acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica», se trabajarán contenidos más directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista personal. El alumnado tendrá que adquirir conocimientos vinculados con el acondicionamiento físico tanto de forma teórica como desde su aplicación práctica, que será el objetivo final, empleando la mayor cantidad posible de actividades y entornos, preferentemente juegos y deportes tradicionales y el medio natural canario, siempre que lo lleven a la obtención de la forma física deseada. Se buscará que el alumnado entienda, comprenda y sepa aplicar los conceptos de condición física y acondicionamiento físico, profundizando en las diferentes capacidades físicas y alcanzando un nivel que le permita desarrollar posteriormente planes de entrenamiento según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los tests y pruebas de campo necesarios para obtener resultados de su estado físico y poder aplicar después su propio adiestramiento o las modificaciones oportunas. De ese modo aprenderá a valorar no sólo los resultados, sino también el esfuerzo realizado para alcanzarlos, ya sea a nivel individual o grupal.

En el tercer bloque, «Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico», el aprendizaje irá encaminado hacia aquellos factores que, aunque de forma indirecta, afectan a la preparación de manera relevante. En los contenidos se hace hincapié en el mantenimiento de un estado saludable, trabajándose tanto aspectos como la higiene o la nutrición, ya tratados en etapas anteriores, pero que aquí adquirirán una singular importancia, como otros que pueden suponer una mejora en la calidad de vida. Asimismo se mencionan asuntos como el entrenamiento invisible y el dopaje, como agentes que están implícitos, permitiendo o no, en uno u otro caso, el alcanzar un

estado físico óptimo. El control y prevención de lesiones, el análisis de actividades y ejercicios contraindicados y el control postural, terminarán por completar el conocimiento necesario para la planificación del alumnado.

En el cuarto bloque de contenidos, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta optativa la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional en ese momento. Con esa finalidad se le guía para que descubra por sí mismo la situación real en su entorno o en aquél donde quiera dirigir su vida profesional, para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

En todos los bloques de contenidos se orientará al alumnado a que reconozca las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como una fuente más de información, que puede ser muy útil, siempre que se aplique con un sentido crítico adecuado. Es conveniente fomentar su uso sin olvidar nunca los métodos más tradicionales, siempre que estos sean válidos. También, y de forma común, en los bloques segundo y tercero se pretende inculcar que no sólo se puede recurrir a actividades y sistemas tradicionales para la consecución de la condición física, sino que se potenciará su creatividad en la práctica de otras actividades menos frecuentes, en las que también se puede adquirir ese entrenamiento físico correcto. Por esa razón se contemplan las actividades físico-recreativas y deportivas, la ejercitación de juegos y deportes tradicionales, así como la realización de sesiones en el medio natural, sin olvidar nunca que el objetivo es el desarrollo y mantenimiento de la condición física.

La metodología recomendable debe estar basada, principalmente, en la estrategia participativa, para que el alumnado siga la línea marcada por los fines del Bachillerato, como el desarrollar y lograr la madurez intelectual y humana para incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Así, por ejemplo, sería oportuno plantear que vaya descubriendo alguno de los agentes o factores intervinientes en el acondicionamiento físico, como el nivel de su condición física, de tal manera que intervenga en la valoración conveniente para adoptar las decisiones oportunas sobre la manera en que debe actuar. Otro ejemplo de esta estrategia consistiría en que lleve la iniciativa para diseñar y elaborar las tareas correspondientes del calentamiento, de la parte principal y de la vuelta a la calma, según la orientación de la sesión. En la medida en que fuera posible, una vez que el alumnado estuviera en condiciones y demandase más independencia, debería tenderse hacia la estrategia emancipativa, que posibilitaría un acercamiento a la autonomía real del alumnado de modo que tomase las riendas de su aprendizaje, situando al profesorado en una posición supervisora de su progreso.

La consideración de estas premisas y de los objetivos y contenidos de este currículo permite apreciar que todos son susceptibles de ser abordados desde la enseñanza del descubrimiento guiado y de la resolución de problemas. Así se favorecería la presentación al alumnado de una serie de contenidos no sólo como una información dada y decidida, sino como una posibilidad de indagación y búsqueda para lograr la contestación más idónea a cada interrogante. Se fomenta así el aprendizaje significativo, dotándolo de utilidad e integrándolo en otros contenidos de carácter más transversal para elaborar una explicación y una respuesta más amplia a situaciones de su entorno próximo, conectando, entre otros, con los contenidos referidos a Canarias. Además, estas estrategias y estilos de enseñanza tiene un carácter transversal que potencia en el alumnado una forma de trabajar que, aparte del propio aprendizaje del acondicionamiento físico, proporciona pautas para un método universal de autodidacta, útil para la comprensión y el desarrollo de otras materias y cuestiones.

El conocimiento de la parte más teórica del entrenamiento, e incluso de la puesta en práctica del acondicionamiento físico, pueden ser tratados como un descubrimiento que parte de los conocimientos previos del alumnado acerca del fenómeno del ejercicio de la actividad física y del deporte, puesto que traen la experiencia de las clases de Educación Física, y probablemente cuente con la de practicante o asistente del espectáculo deportivo. Los alumnos y alumnas podrán valorar con sentido crítico y, por lo tanto, posteriormente, con la información correcta, la validez de la práctica de la actividad física: qué beneficios supone, a qué criterios obedece, qué problemas acarrea la mala práctica, qué revisión es oportuna, etc., puesto que la actividad física que mejora la salud y la calidad de vida es una conducta que se debe realizar con unas pautas adecuadas y no simplemente como una reproducción de un modelo socialmente admitido que hace de la práctica física una rutina heredada, sin ser consciente de lo que se está haciendo. El alumnado, con la base de la información trabajada, deberá concluir, entre otras ideas, que el profesional de la actividad física, si quiere ser responsable, es un especialista con un cierto dominio teórico y práctico de ella, para poder guiar y tutelar debidamente su propia práctica deportiva y, con mayor exigencia y compromiso, la de las demás personas.

Uno de los recursos óptimos para la búsqueda y el tratamiento de la información necesaria es el empleo de las TIC, cuyas amplias posibilidades, sumadas al uso de la Red, permitirá indagar, comparar, ampliar, confirmar e intercambiar los contenidos acerca del acondicionamiento físico. La utilización de las TIC debería incluir sus vertientes interactiva y colaborativa, por ejemplo, a través de la creación de un *blog*, de la grabación de imágenes que representen partes o todas las tareas de una sesión para su posterior corrección y evaluación, la presentación de producciones audiovisuales sobre un tema, etc.

Los criterios de evaluación pretenden recoger cómo va adquiriendo el alumnado su aprendizaje, desde que comienza a adentrarse en el conocimiento del acondicionamiento físico hasta su puesta en práctica y evaluación. Los instrumentos de evaluación propuestos son: producción individual o en grupo, como es el propio plan de entrenamiento; pruebas escritas u orales (exámenes); registro de observación procedimental o de actitud (planillas), etc. Además, deben permitir la coevaluación y autoevaluación, lo que lo obligará a tomar conciencia y responsabilidad sobre la evaluación de su aprendizaje.

Con dichos criterios se trata de averiguar si los alumnos y alumnas son capaces de entender todas las pautas básicas para el diseño de su futuro plan de entrenamiento con el fin de que sea viable, y de que la realización de una práctica regular les permitiría conseguir los objetivos propuestos, cuyo fin último es la mejora de la salud y de la calidad de vida. Además, se evaluará si atienden a la necesidad de realizar aquellos ajustes necesarios en el plan, reconociendo su nivel de condición física al principio, durante el período de práctica y al final de este, por lo que deberán valerse de los tests y pruebas de campo necesarios. También se verificará, si en el diseño y ejecución de los entrenamientos elegidos reconocen y aplican las normas de higiene, nutrición y entrenamiento invisible, identificando las buenas prácticas preventivas de las lesiones. Se constatará asimismo si el alumnado valora suficientemente que la práctica regular de la actividad física le va a ayudar a mejorar en todos los aspectos: físico, mental, social, afectivo, etc. Será objeto de evaluación si integra en su plan de acondicionamiento físico el contexto próximo, el entorno natural y las tradiciones canarias. Habrá que valorar, también, si reconocen la actual situación laboral del mercado de trabajo en el ámbito de la condición física, como una posible salida académica y profesional. Y, por último, se comprobará si emplean las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso útil, recopilando, seleccionando, interpretando y exponiendo con el vocabulario específico de la materia los datos obtenidos.

2.2 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 de actividades físicas y diferenciar las dirigidas a la mejora de la salud de las orientadas a obtener como objetivo el rendimiento físico, valorando las salidas profesionales 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.

2.3 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 autoimagen, 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. Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico.
3. Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.
4. Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos.
5. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
6. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.
7. Análisis de las capacidades coordinativas.
8. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.
9. Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales.
10. Iniciación en el conocimiento del aprendizaje motor.
11. Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.
12. 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.

2.4 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 valerse de 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.

3 EVALUACIÓN

Partimos de la idea de que la evaluación adquiere sentido en la medida que comprueba la eficacia y posibilita el perfeccionamiento de la acción docente.

Varios son los factores que podemos destacar a la hora de darle importancia a la evaluación:

Un nuevo concepto de educación: debemos poner la meta en preparar individuos autónomos, capaces de adaptarse y ajustarse al mayor número de situaciones.

La necesidad de personalizar y diferenciar: la educación individualizada se ha ido transformando hasta llegar a la situación actual, en la cual la atención al individuo no se presenta como opuesta a las exigencias sociales.

Las diferencias del sistema tradicional: los exámenes se reducían a medir las adquisiciones o la mejora de habilidades y la condición física. Se olvidaban las finalidades más importantes desde el punto de vista pedagógico: La detección de los puntos débiles para aplicarles un plan correctivo y el mejor conocimiento del alumno.

La evaluación continua parece ser la solución. La función de la evaluación no será, únicamente pedagógica; será en gran medida social.

Atendiendo a la sistematización y regulación de la evaluación, ha de ser continua, que no consiste en hacer más controles ni tampoco en desterrarlos, sino en una atención permanente a todas las manifestaciones del alumno que nos sirvan para comprobar y mejorar la acción educativa, diferenciándose en:

Evaluación inicial: su función es la de pronóstico. Determina la presencia y/o la ausencia de habilidades previas; dominio de destrezas; causas de las dificultades;.. Se realiza al comienzo del curso. Los instrumentos que se pueden utilizar son: pruebas de nivel, pruebas analítico-diagnósticas, procedimientos de observación, mapas conceptuales, cuestionarios iniciales, entrevistas,...

Evaluación formativa: su función es la de diagnóstico para proporcionar información al profesorado y al alumnado sobre el transcurso de la enseñanza y el aprendizaje. Emplearemos principalmente instrumentos y procedimientos de observación: listas de control, escalas descriptivas,...

Evaluación sumativa: su objetivo es hacer balance de la eficacia del proceso y el desarrollo alcanzado por el alumnado. Los instrumentos a utilizar serían los pertenecientes a procedimientos de observación.

No olvidaremos que la evaluación puede estar referida a la norma o a criterio:

A la norma: comparar el resultado del individuo o los resultados de una evaluación o de un grupo al que pertenece el alumno/a.

A criterio: el resultado se compara con otros del mismo individuo, en las mismas pruebas y con criterio fijado de antemano.

3.1 LA EVALUACIÓN DEL ALUMNO

En lo que respecta al alumno, y teniendo en cuenta que el propósito de los programas Educación Física es colaborar en el desarrollo total del individuo, para que éste desarrolle su mayor capacidad potencial, dividiremos la evaluación del alumno en tres apartados:

1. Area cognoscitiva: ámbito de conocimiento:
 - 1.1 Conocimiento de los objetivos de la E.F. y de la forma de lograrlos.
 - 1.2 Conocimiento de las estrategias y la táctica deportiva.
 - 1.3 Conocimiento del funcionamiento del cuerpo en movimiento.
 - 1.4 Conocimiento de técnicas gimnásticas y deportivas.
 - 1.5 Enseñanza higiénica.
2. Area afectiva: ámbito afectivo:
 - 2.1 Disposición.
 - 2.2 Aceptación de valores y normas.
 - 2.3 Actitudes.
 - 2.4 Caracterización
 - 2.4.1 Extrovertido - introvertido
 - 2.4.2 Cerebral - sentimental
 - 2.4.3 Intuitivo - sensitivo
 - 2.5 Aspecto social:
 - 2.5.1 Participación en las actividades colectivas
 - 2.5.2 Integración en el grupo
 - 2.5.3 Capacidad de liderazgo
3. Area motriz:
 - 3.1 Constitución morfológica (antropometría)
 - 3.2 Desarrollo del sistema orgánico
 - 3.3 Habilidades motrices
 - 3.3.1 Habilidades motrices básicas
 - 3.3.2 Habilidades deportivas
 - 3.3.3 Desarrollo de las cualidades físicas básicas.

3.2 III. - EVALUACION DEL PROFESOR:

Evaluaremos cinco paradigmas:

1. Culturista: como transmisor de conocimientos.
2. Personalistas: acción tutorial. Profesor como estimulador.
3. Técnico: el profesor como técnico eficaz y capaz de actuar dando lugar a resultados claramente observables y evaluables.
4. Sociológico: evaluaremos la vinculación de la actuación del profesor con el contexto sociocultural y su capacidad para realizar una interpretación crítica de las situaciones en que se encuentra.
5. Investigador: evaluaremos al profesor como un profesional dotado de capacidad para la reflexión activa y crítica sobre las cuestiones que a diario surgen en su área de enseñanza.

Las principales técnicas a utilizar serán:

1. La observación: ya sea por parte de propio profesor -autoobservación- o parte del alumno o de otras personas - heteroobservación- Utilizaremos listas de control y escalas de calificación.
2. Cuestionarios: en ellos, pondremos para que califiquen los alumnos:
 - Objetivos del curso.
 - Organización y desarrollo de las actividades.
 - Al profesor: conocimiento de la materia, características personales.
 - Técnicas y procedimientos de enseñanza
 - Tareas que son encomendadas
 - Exámenes y pruebas con fines de evaluación.

4 ADAPTACIONES CURRICULARES

De una manera concreta se establecen a continuación los mínimos exigibles para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad:

- **Dificultades de aprendizaje.** Cuando estas dificultades son de tipo motor o procedimental el mínimo exigible será una actitud participativa en la clase. Deberá mostrar afán por superarse a pesar de las limitaciones (motoras, sensoriales, psicológicas) que entrañe la tarea. La no consecución de la misma , en estos términos, no significar

una evaluación negativa. Cuando las diferencias son conceptuales el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra asignatura con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes, trabajos, sencillas pruebas escritas, serán suficientes para superarlos.

- **Alumnos / as a los que se les modifican sus actividades en función de la prescripción médica.** Sólo en aquellos casos en los que la exención médica es total quedarían exentos de la práctica y realizarían la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase: transportar material, controlarlo, tomar anotaciones, repartir el material, etc. En estos casos se tendrá en cuenta su participación así como los conocimientos teóricos. Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad alternativa en consonancia con la prescripción médica, la participación y actitud en clase y conocimientos teóricos.
- **Personas desmotivadas o de bajo interés por la Educación Física.** Se podrían plantear determinadas actividades alternativas tanto a nivel teórico como práctico a fin de conseguir los objetivos mínimos establecidos. De mantenerse en su actitud se evaluará de acuerdo con la normativa.

5 TEMAS TRANSVERSALES.

Los temas transversales suponen una creación para entender, concienciarse y actuar ante cualquier situación o problema social.

El tratamiento de los temas transversales que se hace en la programación está dirigido a la consecución de actitudes concretas que se quieren lograr a lo largo del ciclo para que las alumnas / os lleguen a descubrir ciertos valores asociados a los mismos y a optar por ellos de forma autónoma y consciente. Relacionamos estos temas según su posible implicación con cada una de las Unidades Didácticas propuestas.

Los objetivos se centran en los siguientes ámbitos:

- **Respecto a la persona.**
- **Respecto al cuerpo y la salud.**
- **Solidaridad con los colectivos marginados.**
- **Rechazo a las injusticias.**

- **Conservación del medio ambiente como bien social**
- **Convivencia, respeto y diálogo.**
- **Consumismo.**