

OPTATIVAS DE BACHILLERATO

DPTO.: EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN
FÍSICAOPTATIVA DE MODALIDAD
2º DE BACHILLERATO

2 HORAS

Actividad física, salud y calidad de vidaDESCRIPCIÓN
DE LA
ASIGNATURA

Si te gusta el deporte y la actividad física; si te interesa tu salud y tu cuidado personal. Si tienes pensado hacer Ciclos de grado medio y superior, grados universitarios: Ciencias del Deporte, Ciclo Medio y Superior de Técnico Deportivo, Ciencias de la Salud, Medicina, Enfermería, Fisioterapia, etc., en los que necesitarán conocimientos generales de actividad física. O si necesitas unas horas de descompresión en el exigente 2º de Bachillerato... ¡Esta optativa es tu elección!

Educación Física en el 2º de Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y te proporciona la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la **planificación de tu propia actividad física**. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

La materia está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, **ocupación activa del ocio y tiempo libre**. Dos grandes ámbitos de actuación: **Competencia motriz, Competencia relacionada con la salud, y calidad de vida**.

Durante el horario semanal lectivo se combinará la práctica de actividades física-deportivas-expresivas-jugadas, con el entrenamiento y el aprendizaje de conceptos y habilidades motrices nuevas; la diversión y el esparcimiento; las relaciones humanas y el autocuidado y seguridad. También se valorarán de importancia la organización de actividades complementarias y extraescolares que complementen lo desarrollado en clase, tanto por expertos externos como el propio alumnado de la materia hacia otros colectivos y/o compañer@s, especialmente aquellas propuestas por iniciativa propia

OBJETIVOS

Según la Orden de 14 de julio de 2016, la enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades entre las que cabe destacar: La mejora de la salud y de la calidad de vida; como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio; con la capacidad de autoplanificar y poner en práctica de forma autónoma programas actividad física para la mejora de la condición física y motora y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones; hacia el desarrollo de actividades expresividad y la creatividad; hacia el conocimiento y actuación de las principales lesiones y riesgos en la realización de

diferentes tipos de actividades físicas; hacia hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación para aliviar tensiones tanto físicas como emocionales; hacia la realización de actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación; hacia el uso Utilizar responsablemente las TIC, etc.

CONTENIDOS

Los contenidos para la adquisición de estas capacidades comentadas más arriba, se articulan entorno a estos cinco bloques de contenidos en los que seguiremos profundizando:

- Bloque 1. Salud y Calidad de Vida.
- Bloque 2. Condición Física y Motriz.
- Bloque 3. Juegos y Deporte.
- Bloque 4. Expresión Corporal.
- Bloque 5 . Actividades en el Medio Natural.

Cada bloque conlleva su consecuente práctica en un amplio repertorio de acciones motrices saludables y seguras, así como aprendizajes y motivaciones hacia el propio cuidado y el de los demás y el entorno (temas transversales), que permiten alcanzar las competencias como ciudadanos responsables.

Procedimientos e instrumentos de evaluación

El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad y a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, así como a conocer los resultados de sus aprendizajes.

Las Técnicas que más vamos a utilizar en nuestras clases de Educación Física serán la **Observación**, la **Revisión de Tareas** y las **Pruebas Específicas**. Entre los Instrumentos de Evaluación, nos valdremos principalmente de los siguientes:

- Cuestionarios y Pruebas Objetivas, tanto oral como escrito.
- Análisis de Trabajos Escritos y Pequeñas Investigaciones teórico-prácticas.
- Análisis del material entregado y de las tareas propuestas, como la revisión de las fichas entregadas, corrección de las aportaciones a clase o de las actividades propuestas para realizar fuera del horario lectivo.
- Exposiciones orales de los trabajos realizados teórico-prácticos.
- Exposiciones prácticas a compañeros/as.
- Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios o principios. Ejemplo la Organización de eventos y desarrollo de sesiones a sus iguales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

4. 2. Criterios de calificación. Ponderaciones pueden varian según trimestre.

Utilizaremos distintas rúbricas de evaluación en cada una de las Unidades Didácticas. Cada una de ellas tendrá un peso en la evaluación de cada unidad (%).

La ponderación puede cambiar según trimestre. Tipos de Rúbricas: **RÚBRICA CONCEPTUAL**: Llevará un 30% de la nota final de la UD. **RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS**: Llevará entre un 40-50% de la nota final de la UD. **RÚBRICA PARTICIPACIÓN, MOTIVACIÓN Y ESFUERZO HACIA EL TRABAJO**: Llevará entre un 20-30% de la nota final.