

***INTRODUCCIÓN***  
***ÁS CIENCIAS DO DEPORTE***  
***E AS ACTIVIDADES FÍSICAS***

***CURSO 2021/22***

## 1. INTRODUCCIÓN.

Os alumnos de 2º de bacharelato teñen a opción de elixir "Introdución ás ciencias do deporte e a actividade física" cunha carga lectiva de 2 horas semanais. Esta asignatura destínase a aqueles alumnos que lles gusta o deporte e queren facer estudos de Educación Física ou outros relacionados, como Medicina, Fisioterapia, etc., así como o ciclo formativo de grado superior de actividade física, e tamén para aqueles que queren mellorar a súa forma física.

Por outra banda pretendemos dar aos alumnos os instrumentos e capacidades necesarias para abordar con garantías calquera tipo de proba física que puidera atopar para a admisión nos estudos ou ingresos nos corpos de seguridade do estado, ou bombeiros, ou outros. Para elo, debemos abordar contidos, algún, semellantes á materia referencia, pero tamén outros que non adoitan aparecer nas programacións de aula.

Pretendemos polo tanto que esta asignatura sexa o complemento da asignatura de E.F. e teña continuidade en 2º de bacharelato, e así poder completar o bagaxe de aprendizaxes necesarios para alcanzar tales fins.

## 2. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE COAS COMPETENCIAS CLAVE

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
ICCDAF1.1.1. Elabora e pon en práctica de maneira autónoma probas de valoración da condición física orientadas á saúde e certas saídas profesionais.	CSC, CMCCT e CAA
ICCDAF1.1.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	CMCCT
ICCDAF1.1.3. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.	CSC
ICCDAF1.1.4. Realiza de maneira autónoma un programa de actividade física, utilizando as variables de frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.	CSC, CMCCT e CAA
ICCDAF1.1.5. Usa as instalacións, os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas e ás súas necesidades.	CSIEE
ICCDAF1.1.6. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes establecidas polas distintas probas de acceso ao INEF, forzas de seguridade, et., asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	CMCCT
ICCDAF1.1.7. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	CAA e CSIEE
ICCDAF1.1.8. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	CMCCT

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
ICCDAF1.2.1. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSIEE
ICCDAF1.2.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC
ICCDAF1.2.3. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.	CSC
ICCDAF1.3.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	CSIEE
ICCDAF1.3.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.	CSIEE
ICCDAF1.3.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.	CSIEE
ICCDAF1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	CD e CCL
ICCDAF1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	CD e CCL
ICCDAF2.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses e ás diferentes probas de habilidade.	CAA e CSIEE
ICCDAF2.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polas distintas probas de habilidade deportiva tanto individual como de equipo.	CAA e CSIEE
ICCDAF2.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	CAA e CSIEE

### 3. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

#### 3.1. OBXECTIVOS

- ✚ Coñecer os métodos, medios e técnicas da actividade física e utilízalos para mellorar os rendementos persoais tendo en conta as propias características individuais.
- ✚ Coñecer instrumentos e procedementos de observación, búsqueda e análises de datos relacionados coa actividade física para mellorar a saúde, o benestar e o equilibrio psicofísico.
- ✚ Desenvolar hábitos de participación e organización en actividades físicas e deportivas de forma individual e colectiva.
- ✚ Posibilitar aos alumnos conseguir seus propios obxectivos de superación. Acceso aos estudos universitarios e outras profesións que leven implícitos uns niveis de condición física especiais.

## 3.2. CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Introdución ás ciencias do deporte e actividades físicas. 2º de bacharelato	
Contidos	Criterios de avaliación
Bloque 1. Cualidades físicas básicas e coordinativas, actividade física e saúde.	
<p>B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Saídas profesionais.</li> </ul>	<p>B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física</p>
<p>B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.</p>	<p>B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.</p>
<p>B1.4. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p> <p>B1.5. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Alimentación e actividade física.</li> </ul> <p>B1.7. Metodoloxías específicas de entreno da condición física e as cualidades coordinativas.</p>	<p>B1.3. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara as probas de aptitude, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p>
<p>B1.8. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física e as cualidades coordinativas.</p> <p>B1.9. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B1.10. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B1.11. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde e a aptitude nas diferentes probas de admisión a determinados estudos e saídas profesionais.</p> <p>B1.12. Plan persoal de acondicionamento físico.</p>	<p>B1.4.. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde e tenda aos estándares e criterios de aptitude nas probas de admisión a determinados estudos e saídas profesionais, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.</p>
<p>B1.13. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.</p>

Introdución ás ciencias do deporte e actividades físicas. 1			2º de bacharelato
Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	
<b>Bloque 2. Habilidades específicas dos deportes</b>			
B2.1. Habilidades deportivas individuais. B2.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de actividades deportivas individuais e colectivas. B2.3. Planificación e realización de	B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ICCDAF2.1.1.</li> <li>▪ ICCDAF2.1.2.</li> </ul>	
B2.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos e das actividades deportivas.	B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ICCDAF2.1.2.</li> <li>▪ ICCDAF2.1.3.</li> </ul>	

### TEMPORALIZACIÓN, SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E AVALIACIÓN

Bloque contidos	Unidade didáctica	Estándares aprendizaxe	Número sesións	Temporalización
	Unidade 0. Introducción da materia	ICCDAF2.1.2.	1	17 de setembro
<b>Primeiro trimestre</b>				
<b>Procedementos e porcentaxes de avaliación <u>Bloque Introducción ao pádel e ao hóckey patíns:</u></b> -Creación de portfolio dixital valorando as áreas de mellora nos contidos impartidos. <b>30%</b>				
B2.1 B2.2 B 2.3 B 2.4	Introdución aos elementos fundamentais de hóckey patíns (conducións, pases, tiros, tipos de sistemas de xogo).	ICCDAF 1.1.2 ICCAFD 2.1.1 ICCAFD 2.1.2. ICCDAF2.1.3.	4	22 setembro – 1 outubro
B2.1 B2.2 B 2.3 B 2.4	Introdución aos elementos fundamentais do pádel (golpes con e sen parede, posición de espera, regulamento fundamental).	ICCDAF1.1.3 ICCDAF1.2.3. ICCDAF2.1.3.	4	6 outubro – 15 outubro
<b>Procedementos e porcentaxes de avaliación <u>Bloque Adestramento:</u></b> -Creación de videotutoriais de execucións técnicas de exercicios centrais de cada tendencias, así como creación de metodoloxías/rutinas de adestramento. <b>50%</b>				
B1.4 B1.5 B1.8 B1.9	Tendencias en adestramento I (Crossfit)	ICCDAF1.1.5 ICCDAF1.3.1 ICCDAF1.3.2	4	20 outubro – 29 outubro
B1.6 B1.7 B1.10	Tendencias en adestramento II (HIIT, Tabata, plataformas inestables, hipopresivos)	ICCDAF1.1.5 ICCDAF1.3.1 ICCDAF1.3.2	4	3 novembro - 12 novembro
<b>Procedementos e porcentaxes de avaliación <u>O brilé e o softball como deportes de ocio:</u></b> -Creación de portfolio dixital sinalando aprendizaxes obtidos na unidade. <b>20%</b>				

B1.2 B1.3 B1.8 B1.10	Deportes de ocio (o brilé e o softball) e fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios	ICCDAF1.3.1. ICCDAF1.3.2. ICCDAF1.3.3.	7	17 novembro – 10 decembro
<b>Segundo trimestre</b>				
<b>Procedementos e porcentaxes de avaliación <u>Bloque test e traballo de capacidades físicas:</u></b> -Realización de portfolio dixital onde se seleccionen test, se realice valoración de áreas de mellora e se propoñan exercicios para a mellora desa capacidade física. <b>40%</b>				
B1.11 B1.2	Probas e test vinculados coa condición física e saídas profesionais	ICCDAF1.1.1. ICCDAF1.1.2 ICCDAF1.1.6.	4	12 xaneiro - 21 xaneiro
B1.3 B1.7 B1.10	Exercicios para a mellora de condición física	ICCDAF1.1.3. ICCDAF1.1.7.	2	26 xaneiro -28 xaneiro
B1.4 B1.8 B1.12	Emancipación tests e mellora de condición física	ICCDAF1.1.4. ICCDAF1.1.6.	2	2 febreiro – 4 febreiro
<b>Procedementos e porcentaxes de avaliación <u>Bloque habilidades específicas de escalada:</u></b> -Deseño de percorridos adaptados ao nivel e resolución de problemas específicos de escalada. <b>40%</b>				
B1.3 B2.1	Grupos de habilidades específicas de escalada e progresións individualizadas	ICCDAF1.3.1. ICCDAF2.1.2.	5	9 febreiro – 23 febreiro
B1.2 B1.3	Emancipación escalada	ICCDAF1.1.2. ICCDAF1.3.1. ICCDAF2.1.1.	2	25 febreiro – 4 marzo
<b>Procedementos e porcentaxes de avaliación <u>Bloque Artes marciais:</u></b> Realización de portfolio dixital amosando as progresións e aprendizaxes acadados. <b>20%</b>				
B1.3 B2.1 B2.2	Habilidades específicas de artes marciais (karate, defensa persoal, boxeo)	ICCDAF1.3.1. ICCDAF2.1.1	4	9 marzo – 18 marzo
<b>Terceiro trimestre</b>				
<b>Procedementos de porcentaxes de avaliación <u>Bloque deportes de implemento (pádel e hockei patíns):</u></b> -Creación dun portfolio dixital recollendo os progresos de aprendizaxe do hockei. <b>50%</b> -Creación dun portfolio dixital onde se expliquen os fundamentos de pádel e se realice unha análise do nivel propio. <b>50%</b>				
B2.3 B2.4	O pádel (fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios)	ICCDAF1.1.3 ICCDAF1.2.3. ICCDAF2.1.3.	6	23 marzo - 8 abril
B2.3 B2.4	O hockei patíns (fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios)	ICCDAF1.1.3 ICCDAF1.2.3. ICCDAF2.1.3	6	20 abril – 6 maio