

GUÍA DIDÁCTICA

Dentro deste apartado imos resumir os obxectivos educativos que perseguimos con esta licenza de estudos, os aspectos curriculares nos que incidimos, a metodoloxía e as orientacións didácticas, as actividades que se propoñen e os recursos de avaliación para o alumnado, con mención dos medios para achegar retroalimentación ás aprendizaxes no proceso avaliativo.

1. OBXECTIVOS EDUCATIVOS:

A Educación Física é unha materia cunha carga horaria semanal de 2 horas e ademais ten a particularidade de ser eminentemente práctica. Por eso, moitos docentes estamos na corrente do movemento, o principal contido. Esta ferramenta dixital é imprescindible na nosa disciplina porque proporciona saber facer, integrando os coñecementos, os procedementos e as actitudes, sen restar tempo ó movemento.

Optei pola plataforma Moodle como o lugar máis axeitado para recopilar todos os recursos de Educación Física que me gustaría ofrecer ó alumnado. Así, poderá atopar presentacións, arquivos de texto, documentos en formato PDF, vídeos, actividades de Hot Potatoes.

- Atender as necesidades formativas dos alumnos/as non soamente dentro do sistema educativo convencional.
- Posibilitar que o alumnado ausente ou exento de Educación Física poida dispoñer de material educativo permanentemente.
- Propoñer material de ampliación, de reforzo, sen perder a pouca carga horaria que conta a Educación Física.
- Facilitar a interacción entre as novas tecnoloxías e os alumnos/as nun centro onde o seu uso é anecdótico.
- Ter acceso a maior cantidade de información, máis relevante e pertinente.
- Implicar ás familias no proceso de ensinanza-aprendizaxe, ó facer visible os contidos, os instrumentos de avaliación e os resultados da mesma.
- Desenvolver a competencia en tratamento da información e competencia dixital dunha maneira máis importante. Ó ter acceso a máis información en menos tempo, podemos esixir unha maior actitude crítica hacia as diferentes fontes de información.

2. ASPECTOS CURRICULARES

O meu punto de partida era desde cero, e considerei oportuno abordar toda unha programación didáctica tipo para a Educación Física. A idea inicial era centrarse en 1º ESO e acabei abordando tamén os contidos de 2º ESO. Dentro de cada curso académico, hai moitos máis contidos dos que calquer docente pode impartir nun curso escolar, pero eso enriquece esta licenza para que se poida variar según as características do alumnado, profesorado e do centro.

BLOQUE DE CONTIDOS 1º ESO	CONTIDOS INCLUÍDOS	CONTIDOS NON INCLUÍDOS
CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE		
O quecemento	SI	
Execución de xogos e exercicios apropiados para o quecemento.		NON
Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das cualidades físicas relacionadas coa saúde.	SI	
Valoración do quecemento como hábito saudable ó inicio dunha actividade física.	SI	
Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.	SI	
Exercitación de posicións corporais adecuadas na práctica de actividades físicas e en situación da vida cotiá.		NON
Fortalecemento da musculatura de sostén mediante exercicios de mobilidade articular e de relaxación.		NON
Atención a hixiene corporal despois da práctica de actividade física.		
XOGOS E DEPORTES		
O deporte individual e colectivo como fenómeno social e cultural.	SI	
Execución de habilidades motrices vinculadas a acción deportivas.	SI	
Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.	SI	
Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.	SI	
Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.	SI	
Realización de xogos e actividades en que prevalezan aspectos común dos deportes colectivos		NON
EXPRESIÓN CORPORAL		
O corpo expresivo: postura, xesto e movemento.	SI	
Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva do grupo.	SI	
Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas.		NON
ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL		
As actividades físico-deportivas no medio natural: terra.	SI	
Realización de percorridos a partir da identificación de sinais de rastrexo.	SI	
Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	SI	

BLOQUE DE CONTIDOS 2º ESO	CONTIDOS INCLUÍDOS	CONTIDOS NON INCLUÍDOS
CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE		
Obxectivos do quecemento. Xeral e específico.	SI	
Identificación e realización de xogos e exercicios dirixidos ó quecemento.		NON
Cualidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.	SI	
Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.		NON
Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.		NON
Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.	SI	
Relación entre hidratación e práctica de actividade física.	SI	
Efectos que teñen sobre a saúde determinados hábitos como o consumo do tabaco e alcohol.	SI	
XOGOS E DEPORTES		
Os deportes de adversario como fenómeno social e cultural.		NON
Realización de xestos técnicos básicos e identificación d elementos regulamentarios dun deporte individual.	SI	
Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de adversario.	SI	
Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.	SI	
Autocontrol ante as situación de contacto físico que se dan nos xogos e deportes		NON
Tolerancia e deportividade por riba da búsqueda desmedida dos resultados.		NON
Cooperación nas función atribuídas dentro dunha labor de equipo para a consecución dos obxectivos comúns.		NON
EXPRESIÓN CORPORAL		
Os xestos e as posturas.	SI	
A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.	SI	
Control da respiración e a relaxación nas actividades expresivas.		NON
Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espacio, tempo e intensidade.		NON
Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación.	SI	
ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL		
O senderismo: descripción, tipos de sendeiro, material e vestimenta.	SI	

Realización de recorridos preferentemente no medio natural.	NON
Respeto do medio ambiente e valoración do mesmo como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas.	NON
Toma de conciencia dos usos adecuados do medio urbán e natural.	NON

3. METODOLOXÍAS E ORIENTACIÓNS DIDÁCTICAS

O ser un proxecto tan amplo non podo recomendar unha metodoloxía concreta para aplicar estes contidos. Cada profesor deberá coñecer as diferentes metodoloxías e estilos de ensinanza. Eu teño unha premisa básica: os profesores son eficaces cando os alumnos alcanzan importantes obxectivos de aprendizaxe e vólvense seres humanos máis productivos.

Con esta licenza de estudos, pretendo ser un profesor máis eficaz. A motivación é un aspecto fundamental de calquer docente, e a motivación pode vir gracias as experiencias realizadas en condicións apropiadas. Cos contidos teóricos dixitalizados, teño unha ferramenta de apoio permanente e a posibilidade de adquirir un conxunto de novos comportamentos profesionais durante o meu traballo.

O profesorado temos que ser conscientes das novas formas de relación que aparecerán. Haberá un novo medio onde interactuar cos nosos alumnos, entre eles e co profesor. As relación horizontais e verticais pódense simultanear, facendo moito máis accesible a nosa labor docente.

Temos moitas opcións para animar ó alumnado a participar , enviando documentos ou imaxes, fomentando o traballo colaborativo coas wikis, propoñendo enquisas,...

Farei mención as estratexias didácticas que suxire Siedentop, como unhas pautas comúns a tódolos contidos:

- Distribución de tarefas correctamente.
- Garantizar as condicións de aprendizaxe seguras.
- Propoñer condicións de aprendizaxe estimulantes no plano intelectual.
- Presentar as tarefas eficazmente.
- Utilizar o contexto para comunicar a información pertinente sobre as tarefas.
- Empregar prácticas guiadas e independentes.
- Supervisar as respostas.
- A estratexia de avaliación está estrictamente ligada á supervisión.
- Manter o ritmo da lección.

Para rematar este apartado e non extenderme en aspectos teóricos que se escapan oó fin desta licencia, fago mención a obras de referencia na Educación Física:

- LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. LA REFORMA DE LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA, Mosston M., Ashworth S., 1996, Editorial Hispano Europea.
- APRENDER A ENSEÑAR LA EDUCACIÓN FÍSICA, Sidentop D., 1998, Editorial Inde.

4. ACTIVIDADES QUE SE PROPOÑEN

Fixéronse diferentes actividades para que os alumnos/as as realizasen despois da lectura dos contidos. Desta forma, cada un será consciente do grado de comprensión do mesmo e servirá de modelo para os exames que faremos con posterioridade na plataforma Moodle.

CURSO 1º ESO

BLOQUE DE CONTIDOS CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

Exercicio sobre as Cualidades Físicas Básicas.

Exercicio sobre o Quecemento.

Exercicio sobre a Flexibilidade.

Exercicio sobre a Forza.

BLOQUE DE CONTIDOS XOGOS E DEPORTES

Exercicio sobre O Deporte.

Exercicio sobre os Xestos Técnicos no deporte.

BLOQUE DE CONTIDOS ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL

Exercicio sobre a Orientación.

CUROS 2º ESO

BLOQUE DE CONTIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

Exercicio sobre Flexibilidade.

Exercicio sobre O Quecemento.

5. RECURSOS DE AVALIACIÓN PARA O ALUMNADO

Neste caso coinciden as actividades do alumnado cos recursos de avaliación. A natureza fundamentalmente práctica da Educación Física, fixo que me centrara nesta licenza na elaboración de materiais para avaliar os coñecementos teóricos da materia.