

**MATERIA DE LIBRE CONFIGURACIÓN PROPIA  
2º BACHILLERATO**

# **DEPORTE, SALUD Y TIEMPO LIBRE**

**Departamento de Educación Física:**

*María del Carmen Juárez Fernández*

*Francisco Javier Márquez García*

*Javier Martínez Juguera*

*Andrés Moreno Vergara*

*Cristóbal Carrasco Pérez*

**Departamento de Educación Física  
IES Monterroso - Estepona**

## **INTRODUCCIÓN**

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado

del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

## **PROFESORADO Y CONTEXTO DE ACTUACIÓN**

Esta asignatura será impartida por uno de los miembros del Departamento de Educación Física, que está compuesto actualmente por cinco **profesores de Enseñanza Secundaria** con la titulación de ***Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte***.

El I.E.S. Monterroso ofrece las enseñanzas de **Bachillerato**, incluyendo la Educación Física en primer curso, y también en **segundo curso** como ***materia de libre configuración propia***, objeto de desarrollo del presente documento.

El centro dispone de los recursos materiales adecuados para impartir la Educación Física de esta etapa educativa, así como las **instalaciones** como:

- ⑩ 2 pistas polideportivas exteriores con medidas reglamentarias aproximadas y porterías de fútbol-sala / balonmano.
- ⑩ 1 pista polideportiva exterior con medidas reglamentarias aproximadas y porterías de fútbol-sala / balonmano, además de 4 canastas de baloncesto dispuestas en dos canchas transversales a la pista de fútbol-sala.
- ⑩ 1 cancha de baloncesto exterior.
- ⑩ 1 gimnasio cubierto de 30x18 metros, al que se le instalaron 3 canastas de baloncesto ancladas a las paredes.

Además, el centro está colindante con **otras instalaciones deportivas municipales** que, por acuerdo con la delegación de deportes, podemos utilizar: el campo de fútbol de San Fernando y el polideportivo Santo Tomás de Aquino. También tenemos cerca el recinto ferial deportivo, que es un espacio público de libre acceso con equipamiento deportivo variado.

## OBJETIVOS

La enseñanza de la materia “*Deporte, salud y tiempo libre*” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Elaborar y poner en práctica un **plan de entrenamiento** para la mejora de la condición física y la salud partiendo de una evaluación inicial, utilizando los sistemas, métodos y medios básicos a nuestro alcance y respetando los principios fundamentales del acondicionamiento físico.
2. Conocer y realizar **actividades físicas y deportivas con autonomía**, utilizando las instalaciones y espacios deportivos convencionales y no convencionales a su alcance y valorando y respetando las normas básicas de higiene, indumentaria y seguridad en la práctica.
3. Adquirir **hábitos de vida saludable y prácticas posturales adecuadas**, aprendiendo y realizando ejercicios adecuados para la prevención de problemas relacionados con la columna vertebral, la vida sedentaria y los hábitos nocivos.
4. Conocer, utilizar y disfrutar el **entorno natural cercano** con actividades físicas y deportivas terrestres y acuáticas, respetando el medio físico y tomando las medidas de seguridad adecuadas para la realización de actividades al aire libre.
5. Participar y desarrollar destrezas en **actividades deportivas convencionales, de expresión y comunicación, y alternativas**, resaltando los aspectos recreativos para el aprovechamiento del ocio y el tiempo libre.
6. Conocer la **oferta deportiva** y de ocio activo del **municipio**.
7. Conocer y valorar las **salidas profesionales** relacionadas con el deporte y la actividad física.
8. Utilizar de manera autónoma **herramientas tecnológicas** de medición y control de la actividad física y el entrenamiento.
9. Analizar y adquirir una postura y un **pensamiento crítico** hacia determinados aspectos del deporte en la sociedad actual.

# CONTENIDOS

## **Bloque 1. Salud, actividad física y calidad de vida.**

- ⑩ Planificación de actividad física saludable: sistemas y métodos. Elaboración de un plan de entrenamiento propio para la mejora de la condición física.
- ⑩ Valoración de la forma física para la salud. Mediciones y tests para evaluar el estado de forma física y la salud.
- ⑩ Metabolismo energético y nutrición. Actividad física y gasto energético. Nutrición y deporte: pautas de alimentación.
- ⑩ Prevención y seguridad en la práctica de actividad física. Higiene, indumentaria y medios de protección para la realización de actividades físicas y deportivas.
- ⑩ Hábitos posturales saludables: la columna vertebral y la prevención de problemas mediante un correcto acondicionamiento físico.
- ⑩ Actividad física y fotoprotección. Disfrute de la práctica de actividad física al aire libre teniendo en cuenta los riesgos y aplicando medidas para la exposición al sol.

## **Bloque 2. Deporte, entorno físico y tiempo libre.**

- ⑩ Los deportes convencionales. Clasificación de los deportes: individuales, de adversario y colectivos. Aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos. Principios comunes de táctica colectiva.
- ⑩ Organización de competiciones deportivas: liga interna del instituto. Elaboración de las bases reglamentarias de cada disciplina y categoría, calendario de enfrentamientos, arbitraje, clasificaciones, etc.
- ⑩ Juego, actividad física recreativa y deporte en nuestro entorno. Los juegos cooperativos y los deportes alternativos: tag rugby, ultimate frisbee, korfbal, indiana, floorball...
- ⑩ Actividad física y expresión. Acrosport, coreografías y dramatizaciones.
- ⑩ Actividad física y deportiva en mi municipio: deporte para todos. Instalaciones deportivas y lugares de ocio activo a nuestro alcance. Las escuelas y centros deportivos de la localidad. La carrera urbana de Estepona.
- ⑩ El medio natural en nuestro entorno: mar y sierra. Actividades físicas para su disfrute y aprovechamiento: senderismo, bicicleta de montaña, paddle surf, kayak... Juegos y actividades físicas en la playa.

## **Bloque 3. Deporte y sociedad actual.**

- ⑩ Ámbitos profesionales en el deporte y la actividad física. Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física: profesor, técnico en actividad física, entrenador deportivo, gestor deportivo, monitor técnico... Formación no reglada: socorrista, árbitro, monitor tiempo libre...
- ⑩ La tecnología en el deporte. Utilización de herramientas y aplicaciones informáticas para la medición y el control del entrenamiento deportivo (pulsómetro, smartphone...).
- ⑩ Deporte espectáculo, fenómeno de masas y repercusiones económicas: una visión crítica.
- ⑩ Los Juegos Olímpicos de la era moderna.
- ⑩ Temas de actualidad: doping, profesionalismo, culto al cuerpo, modas en el deporte (fenómeno "running"...).

## CONCRECCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

- El entrenamiento deportivo. Evaluación de la condición física. Acondicionamiento físico saludable: métodos y medios de entrenamiento. Instrumentos de control de la intensidad. Planificación y diseño de entrenamientos. Nutrición y actividad física.
- Balonmano.
- Baloncesto.
- Voleibol.
- Bádminton.
- Balonkorf
- Fútbol sala y fútbol 7.
- Rugby.
- Béisbol.
- La competición deportiva. Organización de competiciones deportivas.
- El deporte en la sociedad.
- Deporte adaptado.
- El circo. Elementos gimnásticos y acrobáticos, acrosport, dramatizaciones, malabares, danzas... Seguridad en la práctica de actividades físicas.
- Deportes de invierno en Andalucía: esquí en Sierra Nevada.
- Entorno natural. Senderismo y BTT en el municipio.
- Deportes alternativos: ultimate, frisbee.

## ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La materia debe **fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia**, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar **climas de aprendizaje óptimos en el aula**.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otras. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para **contrarrestar la influencia de los estereotipos de género** u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento

diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones,... con la finalidad de **conseguir el mayor tiempo de compromiso motor** del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen **objetivos realistas** para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Para ello **se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.**

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un **mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección**, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe **reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado**, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los



procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la **autoevaluación del alumnado** y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las **condiciones de seguridad necesarias**. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un **uso adecuado de las nuevas tecnologías**.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la **realización de actividades complementarias y/o extraescolares**. No es posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

1. Diseñar y llevar a cabo un plan de entrenamiento básico con el que trabajar para mejorar la condición física y la salud propia.
2. Valorar el nivel propio de condición física y considerar su relación con la salud y la calidad de vida.
3. Mejorar la salud de la propia columna vertebral realizando ejercicios adecuados para la prevención de problemas posturales.
4. Participar en actividades físicas y deportivas propuestas tanto en el centro como fuera de éste (por ejemplo: la carrera urbana de Estepona).
5. Realizar los ejercicios y actividades de clase mostrando actitudes de esfuerzo y superación.
6. Respetar las normas de higiene, cuidado postural y seguridad en la práctica de actividades físicas y deportivas.
7. Valorar el entorno natural cercano para la realización de actividades físicas y deportivas, mostrando actitudes de respeto y cuidado hacia su conservación.
8. Colaborar en la organización de competiciones deportivas internas.
9. Utilizar adecuadamente herramientas y aplicaciones tecnológicas para la medición y el control de la actividad física.
10. Desarrollar la competencia motriz en actividades deportivas convencionales, de expresión y comunicación, y alternativas.
11. Adquirir un pensamiento crítico sobre el deporte en la sociedad actual.
12. Conocer las posibilidades que ofrece el municipio para la realización de actividad física y deportiva.
13. Valorar las salidas profesionales relacionadas con el deporte y la actividad física.