

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

1º BACHILLERATO
MODALIDAD DISTANCIA

IES "EL BROCENSE"

CURSO 2014/2015

PROFESOR: NACHO CERRO DÍAZ

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO OFICIAL.
3. CONCRECIÓN DEL CURRÍCULO OFICIAL:
 - a. OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO.
 - b. CONTENIDOS MÍNIMOS.
 - c. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.
4. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS.
5. METODOLOGÍA.
6. EVALUACIÓN.
7. RECURSOS DIDÁCTICOS

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz que contribuyan al desarrollo personal y a la mejora de la salud y calidad de vida.

Teniendo en cuenta las características de esta sociedad, cada vez más sedentaria, uno de los principales objetivos de la Educación Física, es el de crear hábitos de actividad físico deportiva saludable, por ello, pretendo con esta programación desarrollar autonomía y competencia en mi alumnado, para que se aproveche de las posibilidades de actividad física que le ofrece la sociedad y se beneficie de sus virtudes, dotándoles de los conocimientos y actitudes necesarias para la práctica, consecuente, responsable y autónoma de actividad física, a través de un trabajo orientado a la salud y el bienestar.

La educación física, en esta etapa educativa, contribuye a profundizar en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los alumnos y alumnas.

El perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motrices (expresivas y deportivas) siguen constituyendo los ejes fundamentales de la acción educativa de esta área, orientándola hacia la consecución de un grado de autonomía importante a la hora de decidir, planificar y llevar a cabo actividades físicas deportivas y de recreación.

La línea de actuación de la Educación Física se establece en torno a:

- a) La mejora de la salud, incluidas la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente en la misma y el desarrollo de conocimientos que nos permitan apostar por esta salud individual y colectiva.
- b) La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.
- c) La consolidación de la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, de desarrollo personal y de relación social, precisamente en el orden a la mejora de la calidad de vida y a la activa y saludable utilización del tiempo de ocio.

2. RELACIÓN CON EL CURRÍCULO OFICIAL

La relación curricular la establece el [Decreto de Currículo 115/2008, del 6 de junio](#), donde podréis encontrar, los objetivos de área y sus contenidos, así como los criterios de evaluación de bachillerato establecidos en dicho decreto, en el currículo extremeño.

3. CONCRECIÓN DEL CURRÍCULO OFICIAL.

OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO.

1. Realizar las actividades propuestas de acuerdo con los parámetros propios de la asignatura.

2. Conocer y diferenciar los componentes del cuerpo humano (segmentos, articulaciones, huesos) implicados en la práctica de ejercicio físico, sus posibilidades de movimiento (flexión, extensión...), así como los ejes y planos en los que estos se realizan.
3. Elaborar de forma autónoma calentamientos generales y específicos adecuados a una actividad física.
4. Conocer y aplicar los principios del entrenamiento deportivo en el trabajo de la condición física.
5. Conocer los sistemas de desarrollo de cada una de las capacidades físicas básicas.
6. Conocer y valorar la relación existente entre el trabajo de las capacidades físicas básicas y los efectos producidos en los diferentes sistemas orgánicos.
7. Conocer actividades físicas de ocio y recreación.
8. Conocer y ser capaz de organizar y planificar actividades en el medio natural.
9. Diseñar coreografías con un fin expresivo.
10. Conocer las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte

CONTENIDOS MÍNIMOS.

1. Terminología básica: componentes del cuerpo humano, movimientos básicos, ejes y planos del movimiento.
2. El calentamiento general y específico: objetivos, efectos, factores a tener en cuenta para su elaboración.
3. Valoración de la condición física.
4. Principios del entrenamiento deportivo.
5. Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación, factores determinantes, sistemas de entrenamiento, evaluación y efectos de su desarrollo en los diferentes sistemas orgánicos.
6. Organización de actividad física en el tiempo libre.
7. Planificación y organización de actividades en el medio natural.
8. Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. Conocer y diferenciar los componentes del cuerpo humano implicados en la práctica de ejercicio físico, sus posibilidades de movimiento, así como los ejes y planos en los que estos se realizan.
2. Elaborar calentamientos generales y específicos.
3. Conocer y aplicar los principios del entrenamiento en el trabajo de la condición física.
4. Conocer los sistemas de entrenamiento de la condición física y los test para su evaluación.
5. Valorar los beneficios de la práctica de actividad física sobre la salud conociendo los efectos que produce sobre los diferentes sistemas orgánicos.
6. Conocer actividades físicas de ocio y recreación.

7. Conocer las posibilidades de actividad física que nos ofrece el medio natural.
8. Diseñar una coreografía con un fin expresivo.
9. Conocer las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud.

4. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS.

1ª Evaluación:

1. El calentamiento.
2. Condición física y salud:
 - a. Valoración de la condición física.
 - b. Principios del entrenamiento.
 - c. Sistemas para el desarrollo de la condición física.

2ª Evaluación:

3. Actividades en el medio natural.
4. Expresión corporal.

3ª Evaluación:

5. Actividad física y tiempo libre.
6. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.

5. METODOLOGÍA

Los principios metodológicos que voy a tener en cuenta en el desarrollo de la programación son los siguientes: Motivación, construcción de aprendizajes significativos, garantizar la funcionalidad de los aprendizajes, que el alumnado sea parte activa de la construcción de su aprendizaje, adaptarse a la diversidad del alumnado, individualizar la enseñanza, interrelacionar contenidos dentro del área y con otras áreas, secuenciar los contenidos realizando progresiones en dificultad y especificidad, concebir la evaluación como parte del proceso de enseñanza aprendizaje, fomentar la autonomía del alumnado, la creatividad y el trabajo cooperativo.

El proceso de enseñanza/aprendizaje deberá conducir a la autonomía del alumnado para que planifique y desarrolle su propia actividad física, tanto en el trabajo de las capacidades físicas como en la organización de forma recreativa de su ocio, invitándole al asociacionismo deportivo, sea o no de forma reglada y buscando una aplicación a la vida cotidiana.

6. EVALUACIÓN

Diferenciaré dos tipos de evaluación: evaluación del proceso de aprendizaje y evaluación del proceso de enseñanza.

Evaluación del proceso de aprendizaje.

Los criterios de evaluación vienen marcados por el currículo extremeño y ya han sido concretados anteriormente.

Con respecto a los **criterios de calificación:**

- El 65% de la calificación final corresponderá a la nota del examen presencial.
- El 35% de la calificación final corresponderá a la nota obtenida tras la realización de las tareas o actividades propuestas.

Será imprescindible haber superado ambas partes con una nota media al menos de 5.

Procedimientos de evaluación

Examen: consistirá en una prueba escrita con 10 preguntas sobre los contenidos tratados en cada una de las evaluaciones.

Actividades y trabajos:

1ª evaluación:

- Elaborar un plan de entrenamiento orientado a la salud y adaptado a las características individuales de cada uno.
- Elaborar un calentamiento general y específico orientado a una actividad concreta.

2ª evaluación:

- Diseñar una coreografía buscando un fin expresivo.
- Posibilidades de actividad física que ofrece tu entorno natural cercano.

3ª evaluación:

- ¿Cómo ocupar mi tiempo libre de una manera saludable?

Se valorará la calidad de los trabajos entregados, esto es, el esfuerzo de comprensión del tema, la utilización de un lenguaje propio y la forma de expresión e insistiré en que no es suficiente la simple copia o resumen de textos.

A lo largo del curso habrá tres pruebas presenciales y escritas, así como dos pruebas finales (**recuperación**) una en junio y otra en septiembre, que abarcarán la totalidad de la materia estudiada.

Evaluación del proceso de enseñanza.

Para un mejor funcionamiento de la práctica docente se propone un trabajo de reflexión y autocrítica. Ésta versará sobre la adecuación de los elementos

curriculares y la actuación del profesor en el tratamiento y aplicación de los mismos.

La observación sobre el grado de asimilación de los contenidos, objetivos.. es en sí misma, indicador de la buena o mala marcha general del proceso de enseñanza. También se realizará a partir de la valoración de los datos recogidos en encuestas pasadas al alumnado.

7. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Al ser la modalidad semi-presencial, cuando el alumnado acuda a clase se utilizará todo el material e instalaciones deportivas disponibles en el instituto, pertenecientes al departamento de educación física, pudiendo realizar alguna actividad en los alrededores del instituto (Parque del rodeo).

El instrumento principal que vamos a utilizar será el ordenador, haciendo uso de Internet y el procesador de texto principalmente.