

**PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA**

**1º BACHILLERATO
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**IES "EL BROICENSE"
CURSO 2015/2016**

PROFESOR: FIDEL NEVADO PAVÓN

HORARIO DE TUTORÍAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:30					
17:25					
18:20					
19:15	E.F. colectiva				
20:10					

Tutorías individuales: Se darán a conocer a los alumnos e igualmente aparecerán en la página del Centro (apartado Distancia), tablón de anuncios del Centro y Plataforma @vanza.

Tutor: Fidel Nevado Pavón

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.

Programación Educación Física. Bachillerato Semipresencial

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. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1. Analizar los beneficios que la práctica de actividad física tiene en el desarrollo personal y social, mejorando la calidad de vida y la salud.
2. Utilizar la actividad física como medio para ocupar el tiempo libre y de ocio a través de la organización y participación en la misma, valorando las capacidades socioculturales que lleva asociadas.
3. Resolver con eficiencia situaciones motrices deportivas utilizando elementos técnico-tácticos y principios estratégicos básicos.
4. Conocer actividades físico-deportivas en el medio natural y/o urbano.
5. Diseñar y practicar de manera individual o colectiva composiciones con o sin base musical como medio de expresión y comunicación.
6. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas por la vida cotidiana.

3. CONTENIDOS.

UNIDAD DIDÁCTICA 1: LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

TEMA 1: Conceptos e indicadores de salud.

TEMA 2: Hábitos y estilos de vida saludables.

TEMA 3: Beneficios y perjuicios del ejercicio físico en relación con la salud.

TEMA 4: El calentamiento y la relajación como factores del ejercicio físico saludable.

UNIDAD DIDÁCTICA 2: LA CONDICIÓN FÍSICA .

TEMA 1: Componentes de la condición física.

TEMA 2: Evaluación de la condición física.

TEMA 3: Relación de la condición física con la salud.

TEMA 4: Ejercicios, métodos y sistemas para el desarrollo de la condición física.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: PLANIFICACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

TEMA 1: Principios del acondicionamiento físico.

TEMA 2: Parámetros fisiológicos del entrenamiento.

TEMA 3: Diseño de la sesión de actividad física y salud.

TEMA 4: Diseño de un plan de actividad física y salud.

UNIDAD DIDÁCTICA 4: EL DEPORTE

TEMA 1: El deporte como fenómeno social y cultural.

TEMA 2: Fundamentos técnico-tácticos de los deportes individuales.

TEMA 3: Fundamentos técnico-tácticos de los deportes de adversario.

TEMA 4: Fundamentos técnico-tácticos de los deportes.

UNIDAD DIDÁCTICA 5: EL JUEGO COMO ACTIVIDAD FÍSICA.

TEMA 1: El juego. Los tipos de juegos. El juego popular. Concepto y clasificaciones.

TEMA 2: El juego popular en Extremadura como parte de sus raíces culturales.

TEMA 3: Las actividades físicas en el medio natural: concepto y clasificaciones.

TEMA 4: Organización de actividades física en el medio natural.

UNIDAD DIDACTICA 6: LAS ACTIVIDADES FISICAS EXPRESIVAS

TEMA 1: La comunicación expresiva no verbal

TEMA 1: El ritmo y la danza.

TEMA 2: El mimo y el gesto.

TEMA 3: La dramatización.

4. METODOLOGÍA

Todo proceso de enseñanza y aprendizaje lleva implícito unos principios metodológicos: Motivar, 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 de los alumnos, 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 alumno/a, la creatividad y el trabajo cooperativo.

El proceso de enseñanza deberá conducir a la autonomía del alumno/a 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.

Seguiremos los programación que se adjunta, mediante apuntes que el profesor proporcionará a los alumnos, para realizar los exámenes presenciales. Dichos apuntes, son los mismos contenidos que vienen en el portal ordenados y resumidos, los podéis recoger en conserjería del nocturno y distancia, también los mandaré por el portal: <http://educarex.es/eda>.

Para la realización de las tareas utilizaremos el portal .

Durante **las tutorías colectivas:**

- **Tutorías prácticas:** el profesor orientará al alumno en la planificación y en el desarrollo de las destrezas de la materia, además, explicará de manera

Programación Educación Física. Bachillerato Semipresencial

resumida, los contenidos de cada tema y ayudará a la realización de las tareas propuestas en cada evaluación.

La temporalización viene en el apartado de contenidos.

De las tareas a realizar se informará al alumno al comienzo de cada evaluación

5. EVALUACIÓN

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

Evaluación del proceso de aprendizaje.

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.

En los exámenes teóricos de cada evaluación, se incluirán preguntas de las evaluaciones anteriores para los que hayan suspendido en ellas.

Para poder ser evaluado, en cada evaluación, será imprescindible la entrega de todos las actividades **obligatorias** que determine el profesor, y por supuesto, entregadas en plazo.

En caso de **tareas copiadas se calificarán con 0 puntos y no entregada**, en las que se incluyen:

- Varias tareas iguales.
- Copiada de años anteriores.
- Copiada de internet en totalidad o en parte.

Recordando que para poder ser evaluado, se deberán entregar, al menos el 50% de las tareas de todo el curso.

Fecha de exámenes:

En principio se tiene previsto realizar tres exámenes, las fechas aproximadas son:

- 1ª evaluación, en diciembre , unidades 1 y 2.
- 2ª evaluación, en marzo, unidades 3 y 4,
- 3ª evaluación se realizaría a mediados de junio, unidades 5 y 6 .

Los alumnos que estén matriculados en alguna asignatura de 2º de bachillerato, se les considerará como alumnos de 2º con pendientes de primero. Estos alumnos realizarán los exámenes de la 3ª evaluación a principios de mayo, para que estos alumnos puedan examinarse a finales de mayo de las asignaturas de 2º y, de esta manera, poder presentarse a las pruebas de acceso a la Universidad.

Recuperaciones

Los alumnos podrán recuperar los contenidos de la 1ª evaluación en el examen de la 2ª, donde se incluirán una serie de preguntas específicas de estos contenidos. Además en los exámenes de la 3ª evaluación se incluirán preguntas de todo el temario para que los alumnos que no han aprobado los exámenes presenciales, de las anteriores evaluaciones puedan recuperarlos. Los alumnos que hayan superado los contenidos de las 1ª y 2ª evaluación, en el examen de la 3ª solo tendrán que realizar las preguntas específicas de la 3ª evaluación.

Asimismo, el alumnado que no haya superado la 3ª evaluación de junio y tenga tareas pendientes, tendrá hasta el 15 de julio para hacer efectiva la entrega de las mismas para la convocatoria de septiembre.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL CURSO 2015-16 **BACHILLERATO SEMIPRESENCIAL Y @VANZA**

Planificación de las actividades del presente curso 2015-2016

Es conveniente que las distintas tareas se vayan realizando y enviando a medida que se trabajen las distintas unidades. Hay que tener en cuenta, además, las fechas de cierre de las tareas según se detalla a continuación.

Programación Educación Física. Bachillerato Semipresencial

También se puede ver cómo se estructura el curso, cuál es la duración de los tres trimestres y cuándo son las distintas evaluaciones, vacaciones, etc.

El **calendario concreto de los exámenes** se publicará en la plataforma @vanza y en la página del Centro (apartado DISTANCIA) al menos un mes antes de su celebración.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Apertura UNIDAD 1	30 de Septiembre
Apertura UNIDAD 2	30 de Octubre
Período de entrega de tareas 1ª Evaluación	Desde el 1 de Octubre hasta el 7 de Diciembre
EXÁMENES DE LA 1ª EVALUACIÓN	Desde el 14 hasta el 18 de Diciembre
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	21 de Diciembre
VACACIONES DE NAVIDAD	Desde el 23 de Diciembre al 7 de Enero (ambos inclusive)
Apertura UNIDAD 3	22 de Diciembre
Apertura UNIDAD 4	28 de Enero
Periodo de entrega de tareas 2ª Evaluación	Desde el 23 de Diciembre hasta el 2 de Marzo
EXÁMENES DE LA 2ª EVALUACIÓN	Desde el 9 hasta el 15 de Marzo
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	17 de Marzo
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Desde el 21 del Marzo hasta el 28 de Marzo (ambos inclusive)
Apertura UNIDAD 5	17 de Marzo
Apertura UNIDAD 6	4 de Abril
Período de entrega de tareas 3ª Evaluación para las Materias de 1º de alumnos matriculados en 2º	Desde el 17 de Marzo hasta el 29 de Abril
EXÁMENES FINALES DE MATERIAS DE 1º BACHILLERATO DE ALUMNOS MATRICULADOS EN 2º	Desde el 4 hasta el 6 de Mayo
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CALIFICACIONES	9 de Mayo
Periodo de entrega de tareas 3ª Evaluación para los alumnos	Desde el 17 de Marzo hasta el 9 de Junio

Programación Educación Física. Bachillerato Semipresencial

matriculados <u>sólo</u> en 1º de Bachillerato	
EXÁMENES DE LA 3ª EVALUACIÓN Y FINALES DE 1º DE BACHILLERATO	Desde el 14 al 17 de Junio
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	20 de Junio
Período de entrega de tareas CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA de las Materias de 1º de alumnos matriculados en 2º	Desde 10 de mayo hasta el 2 de Junio
EXÁMENES DE LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE MATERIAS DE 1º BACHILLERATO DE ALUMNOS MATRICULADOS EN 2º	Desde al 6 al 8 de junio
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CALIFICACIONES	9 de junio
Periodo de entrega de tareas CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA SEPTIEMBRE para los alumnos matriculados <u>sólo</u> en 1º de Bachillerato	Desde el 22 de Junio hasta el 15 de Julio
CONVOCATORIA DE SEPTIEMBRE 1º BACHILLERATO	Exámenes desde el 1 al 2 de Septiembre
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	5 de Septiembre

CALENDARIO APERTURA DE UNIDADES

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Apertura UNIDAD 1	30 Septiembre
Apertura UNIDAD 2	30 Octubre
Apertura UNIDAD 3	22 de Diciembre
Apertura UNIDAD 4	28 de Enero
Apertura UNIDAD 5	17 de Marzo
Apertura UNIDAD 6	4 de Abril

Procedimientos de evaluación.

Como instrumentos de evaluación se consideran los siguientes:

- La realización de las actividades que incluye cada contenido.
- La participación en las diferentes herramientas de comunicación
- La realización del examen de cada contenido.

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 a partir de la valoración de los datos recogidos en encuestas pasadas al alumnado.

6. RECURSOS DIDÁCTICOS.

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