

Programación

Educación Física 1º Bachillerato

Modalidad Semipresencial

I.E.S. "El Brocense"

Curso 2016/2017

Profesor: Antonio Domínguez González

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. CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN

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.

La temporalización aparece expresada en el calendario de actividades para el curso 2026-17 al final de la programación.

3. ORGANIZACIÓN DE LA ACCIÓN TUTORIAL:

A. El bachillerato en régimen a distancia modalidad semipresencial es una oferta educativa dirigida a aquellas personas adultas que, por sus circunstancias laborales o personales, no pueden cursarlo de manera presencial de forma continuada, por lo que sus enseñanzas se impartirán mediante la combinación de sesiones presenciales y sesiones de docencia telemática.

B. La atención al alumnado en cada materia se organizará por el sistema de tutoría de carácter voluntario. El apoyo tutorial se realizará a distancia y de forma presencial de manera individual y colectiva.

C. Así, la acción tutorial se realizará de dos modos diferentes:

a) Las **tutorías individuales** serán todas aquellas acciones a través de las cuales el tutor hará un seguimiento individualizado del proceso de aprendizaje del alumno le orientará y le resolverá cuantas dudas le surjan. Éstas podrán ser realizadas de forma presencial o telemática así como por vía telefónica o excepcionalmente por correspondencia. Las tutorías telemáticas se realizarán a través del Portal de Educación de Adultos de la Consejería de Educación y Empleo. <http://educarex.es/eda>. El profesorado utilizará las herramientas de comunicación y las aplicaciones informáticas diseñadas para el régimen a distancia modalidad tele formación on-line.

b) Las **tutorías colectivas** son acciones tutoriales de carácter presencial, necesarias para la consecución de los objetivos que precisen desarrollar procesos de enseñanzas y aprendizaje para los que son necesarios la intervención directa y presencial del profesor-tutor. Estas serán de dos tipos:

- Tutorías prácticas: para el desarrollo de actividades asociadas al desarrollo de competencias y contenidos procedimentales.

- Tutorías de orientación: se utilizan para informar de la organización y desarrollo del ámbito y tendrán como finalidad promover y desarrollar acciones de carácter orientador.

D. El alumno que no pueda asistir a las tutorías de carácter presencial deberá informar al tutor al comienzo del curso del tipo de tutoría individual que se ajusta más a sus posibilidades, que permita la comunicación entre el alumnado y de éste con el profesorado, el envío y evaluación de tareas y actividades. De manera preferente se optará por tutorías telemáticas a través del portal de educación de adultos de la Consejería de Educación y Empleo, <http://educarex.es/eda>.

E. La organización de la atención tutorial del alumno por materia deberá regirse por los siguientes aspectos:

- Las tutorías tendrán un horario fijo que será conocido por el alumnado.
- Al principio de cada trimestre habrá una sesión de tutoría colectiva de **orientación** en la que se realizará una planificación de la materia.
- A mediados del trimestre una de **seguimiento**
- Al final del trimestre, una de **preparación** de la evaluación.

Las restantes tutorías colectivas, serán tutorías colectivas prácticas, y estarán orientadas al desarrollo de las destrezas en la materia, según el programa de actividades que el tutor de cada materia establecerá y dará a conocer al alumnado al comienzo del curso.

Horario de las tutorías del curso 2016-17:

- Tutoría individual:
- Tutoría colectiva: Lunes 18:15 horas

4. 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.

5. 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 la 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. Se podrán recoger en conserjería del nocturno y distancia, también se podrán encontrar en el portal: <http://educarex.es/eda>.

Para la realización de las tareas utilizaremos el portal <http://educarex.es/eda>.

6. EVALUACIÓN Y RECUPERACIÓN

Diferenciaremos dos tipos:

A. Evaluación de 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 todas 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:

Está previsto realizar tres exámenes en las fechas aproximadas:

- 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.

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.

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, el nivel de conocimientos expresados, el esfuerzo de comprensión del tema, la utilización de un lenguaje propio, la forma de expresión, insistiendo en que no es suficiente la simple copia o resumen de textos.

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.

** Por acuerdo del Equipo Educativo que imparte estas enseñanzas en el Centro, no se aplicará el Punto Decimocuarto sobre Anulación de Matrículas por inactividad de la Instrucción 7/2016 de la Dirección General de Formación Profesional y Universidad.*

**En la determinación de los estándares mínimos de aprendizaje evaluables, nos ceñiremos a los marcados en la Programación de esta asignatura del Departamento Didáctico de Educación Física.*

7. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Al ser la Modalidad Semipresencial, cuando el alumnado acuda a clase se utilizará todo el material e instalaciones deportivas disponibles del Departamento de Educación Física, pudiendo realizar alguna actividad puntual en los alrededores del instituto (Ciudad Deportiva, Parque del Rodeo ...).

Los instrumentos principales que vamos a utilizar serán los apuntes y el ordenador (contenidos del portal Educarex), haciendo uso de enlaces de internet y presentaciones digitales.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL CURSO 2016-17
BACHILLERATO SEMIPRESENCIAL Y @VANZA

Planificación temporal de las actividades del presente curso 2016-2017.

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	26 de Septiembre
Apertura UNIDAD 2	26 de Septiembre
Período de entrega de tareas 1ª Evaluación	Desde el 3 de Octubre hasta el 8 de Diciembre
EXÁMENES DE LA 1ª EVALUACIÓN	Desde el 12 hasta el 19 de Diciembre
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	21 de Diciembre
VACACIONES DE NAVIDAD	Desde el 23 de Diciembre al 6 de Enero (ambos inclusive)
Apertura UNIDAD 3	22 de Diciembre
Apertura UNIDAD 4	22 de Diciembre
Periodo de entrega de tareas 2ª Evaluación	Desde el 23 de Diciembre hasta el 24 de Marzo
EXÁMENES DE LA 2ª EVALUACIÓN	Desde el 28 de Marzo hasta el 4 de Abril
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	6 de Abril
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Desde el 10 al 17 de Abril (ambos inclusive)
Apertura UNIDAD 5	7 de Abril
Apertura UNIDAD 6	7 de Abril
Período de entrega de tareas 3ª Evaluación para las Materias de 1º de alumnos matriculados en 2º	Desde el 7 de Abril hasta el 8 de Mayo
EXÁMENES FINALES DE MATERIAS DE 1º BACHILLERATO DE ALUMNOS MATRICULADOS EN 2º	Desde el 10 hasta el 12 de Mayo
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CALIFICACIONES	15 de Mayo
Período de entrega de tareas 3ª Evaluación para las Materias de 2º de Bachillerato	Desde el 7 de Abril hasta el 15 de Mayo

EXÁMENES DE LA 3ª EVALUACIÓN Y FINALES DE 2º DE BACH.	Desde el 18 hasta el 22 de Mayo
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	24 de Mayo
Periodo de entrega de tareas 3ª Evaluación para los alumnos matriculados <u>sólo</u> en 1º de Bachillerato	Desde el 7 de Abril hasta el 12 de Junio
EXÁMENES DE LA 3ª EVALUACIÓN Y FINALES DE 1º DE BACHILLERATO	Desde el 15 al 19 de Junio
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	21 de Junio
Período de entrega de tareas CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA de las Materias de 1º de alumnos matriculados en 2º	Desde 15 de mayo hasta el 5 de Junio
Periodo de entrega de tareas CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA de las Materias de 2º de Bachillerato	Desde 24 de mayo hasta el 12 de Junio
EXÁMENES DE LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE MATERIAS DE 1º BACHILLERATO DE ALUMNOS MATRICULADOS EN 2º	Desde al 7 al 9 de junio
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CALIFICACIONES	13 de junio
EXÁMENES DE LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE 2º BACHILLERATO	Desde el 15 hasta el 19 de Junio
SESIÓN DE EVALUACIÓN	21 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 14 de Julio
CONVOCATORIA DE SEPTIEMBRE 1º BACHILLERATO	Exámenes desde el 1 al 4 de Septiembre
SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS	6 de Septiembre