

Programación
Educación Física
1º Bachillerato
Modalidad On-line
I.E.S. “El Brocense”
Curso 2020/2021

Profesor: Alba Camacho Cardeñosa

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) 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 CONDICIÓN FÍSICA

TEMA 1: Componentes de la condición física.

TEMA 2: Evaluación de la condición física.

TEMA 3: Relaciones entre condición física y salud.

TEMA 4: Sistemas de mejora de la condición física.

UNIDAD DIDÁCTICA 2: PLANIFICACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

TEMA 1: Métodos de desarrollo de la Resistencia.

TEMA 2: Métodos de desarrollo de la Fuerza.

TEMA 3: Métodos de desarrollo de la Velocidad.

TEMA 4: Métodos de trabajo y mantenimiento de la Flexibilidad.

TEMA 5: Programación del acondicionamiento físico.

UNIDAD DIDÁCTICA 3: LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA 1: Concepto 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 con como factores del ejercicio físico saludable.

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 colectivos.

TEMA 4: El entrenamiento deportivo: principios, características y fases.

UNIDAD DIDÁCTICA 5: LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ORGANIZADAS

TEMA 1: El Juego Popular: concepto y clasificaciones.

TEMA 2: El juego popular en Extremadura.

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 2020-2021 al final de la programación.

3. ORGANIZACIÓN DE LA ACCIÓN TUTORIAL:

En la organización del Bachillerato para personas adultas en régimen a distancia modalidad teleformación on-line no se contempla la atención tutorial presencial, salvo que sea imprescindible para el desarrollo de la materia que se imparta, pero en ningún caso será de asistencia obligatoria para el alumnado. Por tanto, el Plan de acción tutorial incluirá actividades de autoaprendizaje del alumnado, atención tutorial virtual y actividades presenciales de formación en el Centro educativo (en condiciones de excepcionalidad).

La función tutorial deberá desarrollarse a través de Internet desde la plataforma del Proyecto @vanza, debiéndose programar actividades de enseñanza-aprendizaje individuales (mediante correo electrónico e intercambio de archivos, especialmente), de pequeño y de gran grupo (mediante foros, debates y sesiones de conversación en tiempo real) , así como tareas que fomenten el aprendizaje colaborativo, la motivación y la participación activa del estudiante, todo ello encaminado al desarrollo de la competencia de aprender a aprender.

Para la realización de las actividades de autoaprendizaje que, en su caso y con carácter excepcional, requieran la utilización del equipamiento del centro educativo, el profesor-tutor asistirá al alumnado como administrador de los recursos utilizados. Para ello, se establecerá el horario de acceso a los mismos durante periodos determinados, teniendo en cuenta las circunstancias de los estudiantes para su utilización.

El horario de las tutorías del curso 2020-2021 se publicarán en la plataforma del Proyecto @vanza y en la página web del centro.

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. 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. * El porcentaje asignado a las tareas será del 30% y a los exámenes online el 5%.

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 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 cuatro exámenes en las fechas aproximadas:

- 1ª evaluación: 10-17 de diciembre
- 2ª evaluación: 09-16 de marzo
- 3ª evaluación: 14-16 de junio
- Convocatoria extraordinaria: 01-02 de septiembre.

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 deberá presentarse a la convocatoria extraordinaria de junio.

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 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.

El instrumento principal que vamos a utilizar será el ordenador, haciendo uso de Internet (Plataforma Proyecto @vanza, correo electrónico ...) y el procesador de texto principalmente.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEL CURSO 2020-2021
BACHILLERATO SEMIPRESENCIAL Y TELEFORMACIÓN
(@VANZA)

Planificación temporal de las actividades del presente curso 2020-2021.

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.

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 el tablón de anuncios del Centro, en la plataforma @vanza (Información General) y en la página web del Centro (apartado DISTANCIA) al menos un mes antes de su celebración.

ACTIVIDADES de la 1ª Eval.	TODOS LOS ALUMNOS (de 1º, 2º DMP de 1º y de 2º)		
Apertura unidades 1 y 2	29 de septiembre		
Entrega de tareas 1ª Evaluación	30 septiembre – 10 diciembre		
Exámenes de la 1ª Evaluación	10 diciembre – 17 diciembre		
Sesión Eval. 1ª Evaluación	21 de diciembre		
Vacaciones de Navidad	23 diciembre – 8 enero		
ACTIVIDADES de la 2ª Eval.	TODOS LOS ALUMNOS (de 1º, 2º DMP de 1º y de 2º)		
Apertura unidades 3 y 4	21 de diciembre		
Entrega de tareas 2ª Evaluación	21 diciembre – 8 marzo		
Exámenes 2ª Evaluación	9 marzo – 16 marzo		
Sesión Eval. 2ª Evaluación	18 de marzo		
Apertura unidades 5 y 6	18 de marzo		
Vacaciones de Semana Santa	29 marzo – 5 abril		
ACTIVIDADES Finales	ALUMNOS de 1º	2º DMP de 1º	ALUMNOS de 2º
Entrega de tareas 3ª Evaluación	18 mar. – 11 jun.	18 mar. – 6 may.	20 mar. – 13 may.
Exámenes Finales Ordinarios	14 Jun. – 16 Jun.	5 may. – 7 may.	13 may. – 17 may.
Sesión Eval. Final Ordinaria	18 de junio	19 de mayo	19 de mayo
Entrega tareas Eval Extraordinaria	19 jun. – 15 jul.	14 may. – 12 Jun.	20 May. – 12 Jun.
Exámenes Finales Extraordinarios	1 Sep. – 2 Sep.	2 Jun. – 4 Jun.	9 Jun. – 11 Jun.
Sesión Eval. Final Extraordinaria	3 de Septiembre	18 de Junio	18 de Junio

2º DMP de 1º: alumnos de 2º con materias pendientes de 1º de bachillerato.

Nota: Los exámenes serán presenciales, salvo que las autoridades sanitarias indiquen lo contrario. En ese caso, se realizarán de forma online, los profesores se pondrán en contacto con los alumnos a través de la plataforma @vanza indicando las condiciones de los exámenes.