

Programación

Actividad Física, Deporte y Ocio
Activo

1º Bachillerato

Modalidad Semipresencial

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:

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 2020-2021:
 - Tutoría colectiva: lunes 20:25 horas / jueves 21:20

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. * 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.

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 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.

- Elaborar un calentamiento general y específico orientado a un deporte concreto.
- 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 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.