

# **Programación**

## **Educación Física 1º Bachillerato**

### **Modalidad On-line**

**I.E.S. “El Brocense”**

**Curso 2018/2019**

**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 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 2018-19 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 2018-19 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 materiales que el profesor proporcionará a los alumnos, para realizar los exámenes presenciales. Dichos materiales, 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.

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 cuatro exámenes en las fechas aproximadas:

- 1ª evaluación: 12-19 de diciembre, unidades 1 y 2.
- 2ª evaluación: 3-10 de abril, unidades 3 y 4.
- 3ª evaluación: 14-18 de junio, unidades 5 y 6.
- Convocatoria extraordinaria: 2-3 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 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**

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 2018-19**  
**BACHILLERATO SEMIPRESENCIAL Y @VANZA**

Planificación temporal de las actividades del presente curso 2018-2019

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 la plataforma @vanza y en la página del Centro (apartado DISTANCIA) al menos un mes antes de su celebración.

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
Apertura UNIDAD 1	28 de Septiembre
Apertura UNIDAD 2	28 de Septiembre
Período de entrega de <b>tareas 1ª Evaluación</b>	Desde el 1 de Octubre hasta el 11 de Diciembre
<b>EXÁMENES DE LA 1ª EVALUACIÓN</b>	<b>Desde el 12 hasta el 19 de Diciembre</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS</b>	<b>20 de Diciembre</b>
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>Desde el 26 de Diciembre al 5 de Enero (ambos inclusive)</b>
Apertura UNIDAD 3	21 de Diciembre
Apertura UNIDAD 4	21 de Diciembre
Periodo de entrega de <b>tareas 2ª Evaluación</b>	Desde el 21 de Diciembre hasta el 2 de Abril
<b>EXÁMENES DE LA 2ª EVALUACIÓN</b>	<b>Desde el 3 de Abril hasta el 10 de Abril</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS</b>	<b>11 de Abril</b>
	<b>Desde el 15 de Abril al 22 de Abril (ambos inclusive)</b>
Apertura UNIDAD 5	11 de Abril
Apertura UNIDAD 6	11 de Abril
Período de entrega de <b>tareas 3ª Evaluación</b> para las Materias de <b>1º de alumnos matriculados en 2º</b>	Desde el 12 de Abril hasta el 8 de Mayo
<b>EXÁMENES FINALES DE MATERIAS DE 1º BACHILLERATO DE ALUMNOS MATRICULADOS EN 2º</b>	<b>Desde el 9 hasta el 13 de Mayo</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CALIFICACIONES</b>	<b>15 de Mayo</b>
Período de entrega de <b>tareas 3ª Evaluación</b> para las	Desde el 12 de Abril hasta el 16 de Mayo

Materias de 2º de Bachillerato	
<b>EXÁMENES DE LA 3ª EVALUACIÓN Y FINALES DE 2º DE BACH.</b>	<b>Desde el 17 hasta el 21 de Mayo</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS</b>	<b>23 de Mayo</b>
Periodo de entrega de tareas <b>3ª Evaluación</b> para los alumnos matriculados <u>sólo</u> en <b>1º de Bachillerato</b>	Desde el 12 de Abril hasta el 14 de Junio
<b>EXÁMENES DE LA 3ª EVALUACIÓN Y FINALES DE 1º DE BACHILLERATO</b>	<b>Desde el 14 al 18 de Junio</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS</b>	<b>20 de Junio</b>
Período de entrega de tareas <b>CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b> de las Materias de <b>1º de alumnos matriculados en 2º</b>	Desde 16 de mayo hasta el 8 de Junio
Periodo de entrega de tareas <b>CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA</b> de las Materias de <b>2º de Bachillerato</b>	Desde 24 de mayo hasta el 12 de Junio
<b>EXÁMENES DE LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE MATERIAS DE 1º BACHILLERATO DE ALUMNOS MATRICULADOS EN 2º</b>	<b>Desde el 14 al 18 de junio</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN Y PUBLICACIÓN DE CALIFICACIONES</b>	<b>20 de junio</b>
<b>EXÁMENES DE LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE 2º BACHILLERATO</b>	<b>Desde el 14 al 18 de junio</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN</b>	<b>20 de junio</b>
Periodo de entrega de tareas <b>CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA SEPTIEMBRE</b> para los alumnos matriculados <u>sólo</u> en <b>1º de Bachillerato</b>	Desde el 24 de Junio hasta el 15 de Julio
<b>CONVOCATORIA DE SEPTIEMBRE 1º BACHILLERATO</b>	<b>Exámenes desde el 2 al 3 de Septiembre</b>
<b>SESIÓN DE EVALUACIÓN Y ENTREGA DE NOTAS</b>	<b>5 de Septiembre</b>