

IES MAR SERENA

PROGRAMACIÓN

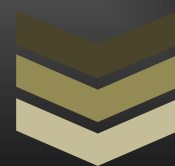
EDUCACIÓN

FÍSICA

CURSO ESCOLAR

2020 -2021

(Versión online incluida)



Eva Belén Ruiz Alarcos

3º ESO C-D-E
4º ESO C-D.

Raquel García Martínez

1º ESO A-B-D-E-F
2º ESO A-B-C-D-E

María Chinchilla Navarro

1º ESO C

Rafael (Verónica)

2º ESO F - G

Francisco J. Marín García
(Jefe Departamento)

3º ESO A-B
4º ESO C-D
1º BACH. A-B-C
2º BACHILLERATO

SEGUNDO BACHILLERATO

ÍNDICE

1. **JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**
 - 1.1. Introducción.
 - 1.2. Punto de partida.
 - 1.3. Metodología.
2. **PLANIFICACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.**
3. **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**
4. **ESTRATEGIAS DE TRABAJO PARA EL TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES.**
5. **EVALUACIÓN.**
 - 5.1. Evaluación formativa.
 - 5.2. Criterios de calificación de la evaluación ordinaria.
 - 5.3. Criterios de calificación de la evaluación extraordinaria.
6. **ACTIVIDADES DE REFUERZO Y/O AMPLIACIÓN.**
7. **PLANES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON EL ÁREA O MATERIA PENDIENTE.**
8. **AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

1.1 Introducción.

La finalidad de esta materia optativa es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, con destrezas y conocimientos necesarios para que, de forma independiente y autónoma, sea competente y responsable dirigiendo su propio desarrollo físico, procurando el cuidado y mejora de su cuerpo-mente para alcanzar un grado óptimo de salud y de calidad de vida. Esto lo llevará no sólo a profundizar sobre el qué, el cómo y el cuándo trabajar para obtener la mejora en la condición física producida como causa obvia del entrenamiento, sino también a interiorizar que podrá adquirir beneficios para mejorar otros aspectos de la vida, conducentes a su desarrollo integral.

Con objeto de lograr esta finalidad, en la materia se profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo y el acondicionamiento físico y en el desarrollo de la autonomía de acción que han ido adquiriéndose en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Al mismo tiempo se centrará en los intereses y motivaciones del alumnado que opta por adentrarse en este ámbito, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el campo laboral.

La materia contribuirá a la adquisición de las competencias generales a través del desarrollo de la competencia motriz, como clave sustantiva que da sentido a la misma.

Los objetivos seleccionados se centran en que el alumnado desarrolle las capacidades que le permitan utilizar la educación física y el deporte para favorecer su desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio cuerpo, en la aplicación de los sistemas, métodos y medios adecuados para la práctica deportiva, en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo, en la realización periódica de controles, en la participación en actividades físico-deportivas, y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

Los contenidos se han organizado en dos bloques, dirigidos al desarrollo de distintos aspectos del acondicionamiento físico. En el primer bloque, «El acondicionamiento físico y los hábitos saludables», se trabajarán contenidos directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista de la salud. El alumnado tendrá que adquirir conocimientos vinculados con el acondicionamiento físico tanto de forma teórica como desde su aplicación práctica, que será el objetivo final. Se buscará que el alumnado entienda, comprenda y sepa aplicar los conceptos de acondicionamiento físico, profundizando en las diferentes capacidades físicas y trabajando aspectos como la higiene, nutrición o el entrenamiento invisible, alcanzando un nivel que le permita desarrollar posteriormente planes de entrenamiento según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los tests y pruebas de campo necesarios para obtener resultados de su estado físico y poder aplicar después su propio adiestramiento o las modificaciones oportunas.

En el segundo bloque, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta materia la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional en ese momento. Con esa finalidad se le guía para que descubra por sí mismo la situación real en su entorno o en aquél donde quiera dirigir su vida profesional, para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

1.2. Punto de partida (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje).

Descripción del alumnado de 2º bach.2 Grupo de 30 alumnos/as de las modalidades de ciencias, humanidades y mixto. Manteniéndose en esta área una metodología especialmente activa. Pretendemos formar de manera integral. Para ello utilizaremos los estilos de enseñanza que permitan la aparición paulatina de valores y actitudes, integraciones y emancipaciones. Se deberá fomentar progresivamente actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza que lleven al alumnado a conocer los objetivos hacia los que se orienta dicho proceso, dándole opción a ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones.

1.3 Metodología.

Pretendemos un/a alumno/a creativo/a, capaz, autónomo y comunicativo, para ello definiremos las orientaciones metodológicas en las siguientes direcciones:

- Estrategia de enseñanza-aprendizaje
- Las técnicas de enseñanza
- Modelos de organización

La metodología estará basada, principalmente, en la estrategia emancipativa, orientada a la autonomía real del alumnado de modo que tome las riendas de su aprendizaje, situando al profesorado como guía o facilitador del progreso. La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que todos esos conocimientos y habilidades acerca del acondicionamiento físico se contextualicen, de modo que la competencia motriz se manifieste en lo referido a ergonomía, planificación, y responsabilidad sobre el propio aprendizaje, buscando hacerlo competente para incorporarse a la vida activa, y serán las motivaciones o las necesidades del alumnado las que la determinarán. No podemos olvidar entre estos intereses la orientación hacia estudios superiores relacionados con la actividad física.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física. Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria.

Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica de las conductas motrices del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, a la mejora de las capacidades físicas, a la mejora de la salud y de la calidad de vida, y al uso responsable que se deriva de la autonomía. Por otra parte, habremos de orientar a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica.

2. PLANIFICACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN, TAREAS O SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

Los contenidos a trabajar en 2º de Bachillerato se distribuyen en las siguientes unidades:

- **U.D. 1. RaqueCovid (deportes de raqueta).**
- **U.D. 2. Bádminton.**
- **U.D. 3. Deportes colectivos (fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano).**
- **U.D 4. Condición Física.**
- **U.D. 5. Juegos tradicionales.**
- **U.D. 6. Expresión corporal: baile en tu cuerpo.**

3. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Una serie de aspectos que pueden orientar la actuación del profesor en su atención a la diversidad son:

- Incorporar recursos y estrategias que, de forma anticipada, asuman las diferencias en el interior del grupo.
- Distinguir los contenidos fundamentales o básicos de forma que el aprendizaje quede asegurado para el conjunto del alumnado sin que la totalidad tenga que lograr necesariamente los mismos aprendizajes, con el mismo ritmo y en el mismo grado.
- Prever y plantear distintos tipos de actividades que permitan acceder a los contenidos ofreciendo posibilidades o vías diferentes y con distintos grados de complejidad.
- Plantear a lo largo del proceso de aprendizaje actividades de evaluación diferenciadas en cuanto al tipo de competencia que requieren.

La atención a la diversidad en Educación Física puede ser debida a tantos motivos que resultaría excesivamente extenso abordar cada uno de ellos.

Alumnado exento parcial.

La incapacidad, ya sea temporal o definitiva, podrá estar relacionada con aspectos motrices determinados, hecho que puede incapacitarlo para unos ejercicios concretos y específicos y no para otros que contribuyan al logro de algunos objetivos de la programación establecida por el departamento respectivo.

A tal efecto, el Departamento de Educación Física, a propuesta del profesor/a de la materia, establecerán las medidas que corresponda intentando garantizar un modelo de escuela inclusiva.

La exención en la materia tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial. Supondrá la dispensa a determinados ejercicios o actividades. El alumno deberá cursar los contenidos de la materia y aquellos otros ejercicios, que con carácter general se encuentren programados, compatibles con la limitación documentalmente acreditada.

Alumnado con faltas de asistencia.

1. Si el alumno no ha asistido por enfermedad o causa justificada: Se le evaluará a través de trabajos y controles teórico-prácticos donde desarrollen los distintos contenidos tratados dentro de un plazo prudente, según las necesidades.
2. Apercebimientos por faltas injustificadas. Se seguirá la decisión tomada por el centro. (Si durante el curso este acuerdo se cambia, pues nos regiremos por lo dictado por el Claustro). Por evalua-

ción, si un/a alumno/a, acumula hasta cuatro faltas o más injustificadas (15% de asistencia en esa evaluación), tendrá una calificación negativa. Si las faltas están justificadas, se intentará recuperar al alumno en un proceso normal de evaluación continua.

3. Pérdida de los procesos normales de evaluación. Si el alumno llega a los tres apercibimientos a lo largo del curso, el alumno perderá el derecho a la evaluación continua, por lo que el Departamento ha decidido, que estos alumnos deberán acudir a una prueba escrita y oral de los contenidos de la materia.

4. ESTRATEGIAS DE TRABAJO PARA EL TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES.

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre BOE, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato establece que el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales
- Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

La educación en valores no corresponde de modo exclusivo a una única área educativa, sino que está presente de modo global en los objetivos y contenidos de todas ellas. El tratamiento transversal de estos valores se puede conseguir prestando atención, en el momento que se planifican las tareas, a aquellos contenidos que poseen un carácter interdisciplinar.

5. EVALUACIÓN.

5.1. Evaluación formativa.

En lo que respecta a la evaluación se aconseja el modelo de evaluación formativa y compartida que permita al alumnado participar en su propio proceso de aprendizaje, utilizando su evaluación como fuente de progreso y mejora. Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa.

El primero de estos principios se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, según el principio de inclusión educativa, así como el progreso personal y singular del alumnado.

El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que sitúa el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso.

El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario.

El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines

propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones.

También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora, para lo cual, la evaluación formativa, la coevaluación y la hetero-evaluación ofrecen numerosas ventajas.

5.2. Criterios de calificación de la evaluación ordinaria.

Hemos de evaluar los diferentes estándares en los que se desglosan los criterios de evaluación en cada una de las UDIs. De esta forma, la calificación de cada ámbito para mi curso, y mi programación didáctica será:

Cada UDI tendrá una serie de Estándares/Objetivos a superar, los cuales serán evaluados a través de diferentes instrumentos de evaluación, obteniendo una calificación dentro de la rúbrica que evalúa toda la UDI. Siendo la nota de la UDI una media equitativa de los niveles de desempeño conseguidos en la evaluación de cada uno de los estándares.

Para superar el **trimestre** sería necesario que la media de las calificaciones obtenidas en cada una de las UDIs impartidas fuese igual o superior a 5 puntos y para la superación de la materia en el **curso escolar** sería necesario que la nota media de los trimestres igualase o superase de igual modo los 5 puntos.

En el caso de que un alumno **no superase la materia** y tuviese que ir a la convocatoria de septiembre se le entregaría un informe de pendientes donde se especificaría los objetivos no superados y la forma de recuperar la asignatura, que en nuestro caso será la combinación de un examen teórico tipo test, trabajo teórico y prueba práctica en función de cuales hayan sido los objetivos no superados.

En el caso de alumnos exentos de realizar alguna actividad por lesión, realizarán un trabajo adaptado a su nivel funcional, que podría incluso ser teórico primando siempre el que estén integrados en clase y que en la medida de lo posible colaboren en la organización de la misma.

5.3 Criterios de calificación de la evaluación extraordinaria:

La prueba extraordinaria de septiembre será teórico-práctica, y el alumno tendrá que superar cada una de las partes con al menos un 5. No obstante si la práctica del alumno a lo largo del curso ha sido buena, dicha prueba extraordinaria podrá ser sólo teórica.

Debido al carácter abierto y flexible de nuestro currículo los contenidos mínimos están abiertos a cualquier modificación que el profesor realice en sus unidades didácticas y serán publicados para conocimiento de los alumnos en los tabloneros correspondientes.

6. ACTIVIDADES DE REFUERZO Y/O AMPLIACIÓN.

Para los alumnos que vayan presentando dificultades para superar las pruebas, trabajos, etc. realizadas en cada trimestre, el departamento irá proponiendo ejercicios de refuerzo que les ayudarán a realizar con éxito las diferentes pruebas de recuperación. En el caso de volver a ser evaluados negativamente tras la realización de las actividades de refuerzo y las pruebas de recuperación al finalizar el curso, deberá examinarse en una prueba extraordinaria de toda la materia (véase apartado anterior).

Asimismo, aquellos alumnos cuyo ritmo de aprendizaje sea más rápido que el del resto del grupo, se le podrá mandar actividades para ampliar y profundizar en diversos temas relacionados con la materia, teniendo siempre en cuenta los gustos e intereses de los implicados.

7. PLANES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON ÁREAS, MATERIAS, MÓDULOS O ÁMBITOS NO SUPERADOS.

A los alumnos con el área de Educación Física o la materia de acondicionamiento físico pendiente del curso anterior, se les planteará en cada trimestre, actividades de recuperación para completar la evaluación del curso presente. En algunos casos conceptuales: trabajos de búsqueda de información sobre condición física y su relación con la fuerza, diseño de un plan de entrenamiento por trimestre para el desarrollo de las cualidades físicas básicas y sus métodos de entreno.

Sistemas extraordinarios de evaluación. Alumnos que por enfermedad, elevado absentismo, etc. no pueden ser evaluados como el resto de compañeros.

Para el absentismo, (pérdida de la evaluación continua) se procederá a evaluar con un examen final teórico-práctico cuya fecha se expondrá en los tabloneros correspondientes, con los contenidos mínimos exigidos durante el curso.

Para el caso de enfermedad, las faltas estarán justificadas (en caso de poder asistir a clase pero no realizar la práctica seguirá el procedimiento de registrar en la planilla correspondiente cada una de dichas sesiones en las que no ha participado y las incluirá en su cuaderno) y la evaluación de la parte práctica se realizará a través de trabajos y actividades diversas que lleven implícita una opinión personal, reflexión sobre el tema, etc. sobre los contenidos a tratar.

El trabajo sobre cada unidad didáctica vista en clase seguirá las siguientes pautas:

- Búsqueda de información sobre la unidad.
- Desarrollo esquemático en no más de dos folios por unidad didáctica.
- Incluir reflexión personal sobre el tema.
- Ha de ser escrito a mano.
- La nota de la parte práctica de cada unidad didáctica será la de los respectivos trabajos.

8. AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

Al final de cada trimestre se realiza una valoración de los resultados obtenidos. Esta autoevaluación se regirá por los siguientes criterios:

1. Adecuación a las necesidades y características del alumnado.
2. Revisión de la concreción curricular recogida en la programación.
3. Análisis de la idoneidad de la metodología seguida, así como los materiales y recursos utilizados.
4. Validez de los instrumentos de evaluación utilizados y de los criterios de calificación establecidos.
5. Adaptaciones realizadas al alumnado.

1. PROGRAMACIÓN COVID (ONLINE).

En el caso de producirse un **CONFINAMIENTO TOTAL DEL CENTRO EDUCATIVO**, las modificaciones que se establecen los **DIFERENTES APARTADOS** de la programación son las siguientes:

APARTADO 3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

El trabajo será realizado de forma individual, adquiriendo en cualquier caso, un conocimiento tanto teórico como, en la medida de lo posible práctico. Para ello, se utilizará la grabación de vídeos, clases online, etc, para un elevado compromiso motor e igualmente, las actividades teóricas en formato trabajo o prueba escrita para adquirir dichos conocimientos. Además, se tendrán en cuenta las siguientes orientaciones:

- Se favorecerá el desarrollo de **aprendizajes significativos**, en el sentido de que exista una conexión entre lo que saben y lo que se pretende enseñar. En la concreción de contenidos se considerarán prioritariamente **aquellos que motiven al alumno**, contribuyendo a la adquisición de conocimientos aplicables a situaciones reales, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.
- La adecuada combinación del amplio espectro de estilos de enseñanza será la metodología más apropiada, tendiendo siempre hacia la utilización de metodologías activas y contextualizadas, en las que el alumno pueda gestionar su **propio ritmo de aprendizaje, ser autónomo y creativo**.
- Las metodologías que más van a favorecer el desarrollo de las competencias, la motivación y la participación activa de los alumnos son las que contextualizan el aprendizaje dentro de un entorno lo más real posible.
- El carácter pedagógico de la competición debe suponer la satisfacción por el logro alcanzado, la diversión en el juego competitivo, saber ganar y perder, aprender a aceptar y cumplir unas reglas determinadas y a respetar a los contrarios. Con ello, el elemento competitivo pierde su carácter negativo, pasando a ser una herramienta pedagógica muy apropiada para trabajar contenidos asociados a la inteligencia emocional y habilidades sociales, entre otros. **En este caso se tratarán de forma teórica aspectos de reglamento y tácticos, y se intentará un mayor compromiso motor en aspectos técnicos.**
- **Las actividades o retos propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje** presentes en el aula, considerando los **diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos.**
- **Las actividades de evaluación serán de carácter formativo y cumplirán su función de comprobación de los logros obtenidos.** El alumno ha de sentirse partícipe de su propia evaluación. Se tratará de conseguir que el alumno tome parte activa de este proceso a través de experiencias de autoevaluación.
- La Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se procurará que el aprendizaje se produzca prioritariamente a través del movimiento, buscando que el tiempo de compromiso motor durante las sesiones sea el mayor posible. **En este caso, a través de la entrega de vídeos se intentará que el compromiso motor sea elevado.**

- **Los recursos y materiales didácticos que favorecen el uso de las TIC fomentan un proceso de enseñanza aprendizaje motivador para el alumno.** En Educación Física destacan aquellas con las que monitorizar entrenamientos, registrar itinerarios en dispositivos con GPS, analizar gestos técnicos o coreografías, gestionar el aula, evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, presentar de forma más atractiva los contenidos por medio de video lecciones u otros recursos tecnológicos, diseñar actividades de refuerzo o ampliación, así como usar de forma eficiente y responsable las redes sociales.

PROGRAMACIÓNN ONLINE SEGUNDO BACHILLERATO

A) ORGANIZACIÓN: Temporalización UDIS

Los contenidos a trabajar en 2º de Bachillerato se distribuyen en las siguientes unidades:

- **U.D. 1. RaqueCovid (deportes de raqueta).**
- **U.D. 2. Bádminton.**
- **U.D. 3. Deportes olímpicos: aspectos influyentes en la sociedad.**
- **U.D 4. Condición Física: Elaboración de un plan de entrenamiento propio.**
- **U.D. 5. Juegos tradicionales.**
- **U.D. 6. Expresión corporal: baile en tu cuerpo.**

B) EVALUACIÓN: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Los **instrumentos de evaluación** utilizados principalmente serán:

- Vídeos.
- Pruebas escritas (trabajos principalmente).
- Exámenes escritos.

Dichos instrumentos se utilizarán para la evaluación de los criterios y estándares seleccionados en cada unidad, intentando en todo momento, que el alumnado desde casa pueda realizar las tareas de forma práctica y así, el **compromiso motor** siga siendo elevado.

Para ello, se utilizará la Moodle del centro, la cual servirá de hilo de unión entre alumnado y profesorado, compartiendo en dicha plataforma chats individuales y grupales, entrega de trabajos, vídeos, etc.