BACHILLERATO A DISTANCIA

EDUCACIÓN FÍSICA



Isabel Donoso García-Sacristán

Bienvenido/a,

Con esta breve guía pretendo presentarte la materia de Educación Física en la modalidad a distancia, así como aclarar algunos aspectos organizativos fundamentales.

La Educación Física a distancia, estará orientada a la adquisición y desarrollo de competencias que sean importantes y útiles para ti. Esto último, sumando al escaso tiempo que el currículum asigna a la asignatura, nos obligará a seleccionar contenidos de acuerdo a tus intereses y necesidades actuales.

La guía consta de varios apartados que paso a desarrollar.

¡ Mucho ánimo ¡

Isabel Donoso García-Sacristán

# **SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

A continuación te presento un índice de las situaciones de aprendizaje ( temas ) programadas para cada trimestre. Cada situación de aprendizaje posee un material específico ( apuntes, lecturas, videos etc ) que te ayudarán a profundizar en los temas y que te iré proporcionando a medida que avancemos.

# Primer trimestre

* Cómo planificar y llevar a cabo un plan de entrenamiento personal. Programa individual de actividad física y salud.

# Segundo trimestre

* Mi deporte favorito: desarrollo de 2 sesiones de entrenamiento

# Tercer trimestre

* Las actividades físico-deportivas en la naturaleza.

# **METODOLOGÍA**

El método de trabajo es el diálogo y el intercambio fluido de información a través de la tutoría individual. Estaré en el centro a tu disposición todos los martes a segunda hora ( 9.40 a 10.35 ). Y, por supuesto, podrás comunicarte conmigo a través de la plataforma Educamos en cualquier momento.

Desarrollaremos trabajos de investigación / experimentación, puesta en común, debate etc.

El trabajo será individual por razones obvias de esta modalidad de enseñanza.

# **RECURSOS**

Utilizaremos la plataforma Educamos para cualquier comunicación e intercambio de información, entrega de trabajos, etc.

# **EVALUACIÓN**

Existirá un plazo de entrega de los trabajos, y la fecha de recepción de ellos será la indicada a través de la plataforma Educamos. Por favor, trata este aspecto con responsabilidad.

Cada trabajo que te propongo está orientado a la consecución de una o varias competencias específicas de la asignatura y tendrá una puntuación de 0 a 10.

Tu calificación final en cada trimestre la obtendrás a partir de la suma de todas las calificaciones parciales de las que constará las partes del trabajo, las cuales son las siguientes:

* La portada. ( 0,5 puntos )
* La Introducción. ( 0,5 puntos )
* El Índice. ( 0,5 puntos )
* El desarrollo. ( 7 puntos )
* Conclusión. ( 0,5 puntos )
* Bibliografía. ( 0,5 puntos )
* Anexos. ( 0,5 puntos )