

PROGRAMACIÓN ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

ESO- BACH-ACM

CURSO: 2015/2016

IES VIERA Y CLAVIJO

0. JUSTIFICACIÓN

0.1. Justificación de la Programación Anual atendiendo a los resultados del curso anterior.

0.2. Justificación atendiendo a los Documentos Institucionales (Proyecto Educativo, NOF, etc.)

0.3. Aspectos para desarrollar las CC.BB.

0.5. Normas del departamento

1. CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS

1.1. Objetivos Generales de Etapa

1.2. Objetivos de la materia

2. CONCRECIÓN DE TODOS LOS ELEMENTOS PRESCRIPTIVOS CON LAS MATERIAS

- 2.1. Concreción de los criterios de evaluación
- 2.2. Concreción de los contenidos
- 2.3. Concreción de las Competencias Básicas
- 2.4. Relación temporal de los elementos anteriores con las Tareas
- 3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
 - 3.1. Estrategias/estilos de enseñanza para desarrollo competencial
 - 3.2. Criterios organizativos
 - 3.3. Materiales y recursos
- 4. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
 - 4.1. Metodología para la Atención a la Diversidad
 - 4.2. Relación con las Adaptaciones Curriculares y desarrollo de Programas Educativos Personalizados
 - 4.3. Plan de recuperación y actividades de refuerzo y ampliación
 - 4.4. Contribución desde la materia en el desarrollo de los programas de refuerzo, PROMECO, utilización de OMAD
- 5. TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS
- 6. CONCRECIÓN DE LA PROGRAMACIÓN CON LOS PLANES DEL CENTRO
 - 6.1. Plan de mejora de la Comunicación Lingüística (Plan de Lectura y Biblioteca)
 - 6.2. Plan de las TIC
 - 6.3. Plan de Convivencia
 - 6.4. Globalización e interdisciplinariedad
- 7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
 - 7.1. Actividades complementarias
 - 7.2. Actividades extraescolares
- 8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE
 - 8.1. Criterios de evaluación
 - 8.2. Criterios de calificación
 - 8.3. Instrumentos de evaluación
- 9. EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA
 - 9.1. Programación didáctica
 - 9.2. Práctica docente
 - 9.3. Aprendizaje del alumnado
- 10. BIBLIOGRAFÍA

0. JUSTIFICACIÓN

0.1. Justificación de la Programación Anual atendiendo a los resultados del curso anterior.

Nuestra programación didáctica pretende ser un elemento más que contribuya al logro de los objetivos generales del centro. En este sentido, pondremos especial énfasis en el desarrollo de las propuestas de mejora elaboradas el curso anterior, con la finalidad de orientar nuestra práctica docente a aquellos aspectos que son susceptibles de mejora.

0.2. Justificación atendiendo a los Documentos Institucionales (Proyecto Educativo, NOF, PG y PGA).

Somos conscientes que los Documentos Institucionales son el referente para elaborar nuestra programación didáctica. Partiendo de esta premisa, pretendemos confeccionar una programación contextualizada y que atienda a los principios y fines educativos que caracterizan al centro. Del mismo modo, queremos ser coherentes con las normas de organización y funcionamiento del centro, aportando propuestas que enriquezcan las líneas generales de actuación comunes y que en ningún caso, difieran o sean contrarias a los intereses comunes del centro. Nuestra programación quiere ser participe del buen funcionamiento general del centro y para ello, debe engranarse dentro de este sistema. Por último, pretendemos contribuir a afianzar las señas de identidad del centro, transmitiendo los valores e ideales que entendemos, son los que nos diferencian del resto.

0.3. Aspectos para desarrollar las CC.BB.

Nuestra programación contiene numerosos aspectos que transmiten un compromiso serio y riguroso para la adquisición y desarrollo de las Competencias Básicas en nuestro alumnado. El trabajo por tareas y la elaboración de proyectos son la base para el desarrollo de las competencias desde nuestra materia y este sentido, estamos convencidos que es la forma más idónea de formar a nuestros alumnos desde un paradigma competencial. Muchas de nuestras tareas están orientadas, fundamentalmente, a la adquisición y desarrollo de las siguientes competencias: competencia para el conocimiento e interacción con el mundo físico, competencia para aprender a aprender y competencia para la autonomía e iniciativa personal. Esto supone que nuestra materia va a priorizar en las competencias anteriormente señaladas, aunque es necesario aclarar que existen tareas que inciden en el resto de competencias.

0.5. Normas del departamento

0.5.1. Indumentaria

- Se deberá traer ropa adecuada para las clases de educación física (chándal, pantalón corto deportivo o mallas) y calzado específico (zapatillas de deporte).

- No está permitido el uso de pulseras, relojes, anillos, pendientes de gran tamaño y gafas de sol, salvo prescripción médica.

- No está permitida indumentaria que deje ver la ropa interior (calzoncillos, sujetadores, etc.).

- No está permitido quitarse las camisetas en clases de educación física.
- Está permitido, el uso de la gorra sólo en la cancha polideportiva descubierta.

- Con el objetivo de cuidar la higiene personal al finalizar la clase el alumnado deberá cambiarse la camiseta.

0.5.2. Material

- Todo alumno/a que por utilización inapropiada del material deportivo lo estropee con intencionalidad o lo pierda, correrá con los gastos del mismo para proceder a

su reparación o reposición (Normas de Convivencia del Centro, apartado 1.2.).

- No está permitido, por motivos de seguridad, colgarse de las canastas, porterías o vallas.

- No está permitido el uso de ningún dispositivo electrónico, salvo que el profesor/a lo autorice para cualquier actividad relacionada con la programación didáctica.

- Los alumnos/as deberán custodiar en todo momento sus pertenencias.

El profesor/a no se hace responsable de la pérdida o sustracción de ningún objeto personal del alumnado.

0.5.3. Otros

- No está permitido entrar a las clases comiendo, bebiendo ni masticando chicle, chupa-chups, etc.

- La falta de puntualidad se contemplará como un retraso (Normas de Convivencia del Centro, apartado 1.2.)

- Ningún alumno/a puede abandonar la clase bajo ningún concepto, a no ser que sea bajo la autorización del profesor/a.

1. CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS

1.1. Objetivos Generales de Etapa

1.1.1. Objetivos generales de E.S.O.

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Conocer y valorar con sentido crítico los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y del resto del mundo, así como respetar el patrimonio artístico, cultural y natural.
- f) Conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos de la Comunidad Autónoma de Canarias, contribuyendo activamente a su conservación y mejora.
- g) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- h) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- i) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- j) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- k) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el

cuidado de los seres vivos y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

1.1.2. Objetivos generales del Bachillerato

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa y favorezca la sostenibilidad.

b) 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.

c) 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.

d) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

e) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

f) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

g) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

h) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y del método científico. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medioambiente.

i) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

j) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

k) Conocer, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, lingüísticos y sociales de la Comunidad Autónoma de Canarias, y contribuir activamente a su conservación y mejora.

- l) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- n) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en sí mismos y sentido crítico.
- ñ) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

1.2. Objetivos de la materia

1.2.1. Objetivos de la materia (ESO)

E.S.O.

- 1.** Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.
- 2.** Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.
- 3.** Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices.
- 4.** Planificar y realizar actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.
- 5.** Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sociomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.
- 6.** Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.
- 7.** Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural de los pueblos, con

especial atención a las manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas de canarias.

8. Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.

9. Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.

10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.

1.2.2. Objetivos de la materia (BACH)

BACHILLERATO

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial y utilizando las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones.

3. Organizar actividades físicas y participar en ellas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales, culturales, y de mejora de la salud personal y colectiva que llevan asociadas.

4. Participar en la resolución de problemas motores que requieran la aplicación de conductas motrices, dando prioridad a la toma de decisiones.

5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural demostrando actitudes que contribuyan a la conservación del entorno.

6. Diseñar y practicar composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación, incluyendo aquellas propias de las Islas Canarias.

7. Conocer, practicar, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, naturales y sociales relacionados con los juegos, deportes y bailes de la Comunidad Autónoma de

Canarias, y contribuir activamente a su conservación.

1.2.3. Objetivos de la optativa de 2º BACH (ACM)

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- 1.** Adquirir conocimientos sobre su propio cuerpo, valorando el estado de las capacidades físicas, para aplicar el adecuado método y medios de entrenamiento que conduzcan a una mejora de su condición física, y por ende de la calidad de vida
- 2.** Comprender e interpretar los aspectos más importantes de la teoría del entrenamiento deportivo, así como del concepto de cada capacidad física, ya sean básicas o específicas, como punto de partida para la elaboración de un buen plan de acondicionamiento físico.
- 3.** Elaborar y ejecutar los programas de entrenamiento que se diseñen, realizando periódicamente los controles pertinentes, utilizando para ello como instrumentos de medida, los tests, que proporcionarán información de cómo se está trabajando, por si conviene su modificación.
- 4.** Comprender, describir y seguir las instrucciones que cada una de las pruebas-test contiene en su protocolo, con el fin de unificar criterios de actuación, tan importantes a la hora de obtener datos que sean significativos.
- 5.** Conocer el origen y naturaleza de las diferentes lesiones deportivas, ya sean de carácter óseo, articulares, tendinosas, ligamentosas o musculares, así como los medios de prevención de las mismas, tratando de evitar los ejercicios contraindicados y dominando, en su caso, las bases fundamentales de las técnicas de rehabilitación de estas lesiones.
- 6.** Aumentar la confianza en sus posibilidades de ejecución y en sus propias capacidades físicas, comprobando que con un entrenamiento adecuado se alcanza el estado óptimo de la forma física de cada sujeto.
- 7.** Desarrollar una actitud crítica ante las diversas ofertas existentes en el mercado en torno al acondicionamiento físico con relación a la salud y calidad de vida.
- 8.** Diferenciar las actividades físicas que se realizan en función de su orientación al alto rendimiento o de una mejor y mayor calidad de vida y salud.

2. CONCRECIÓN DE TODOS LOS ELEMENTOS PRESCRIPTIVOS CON LAS MATERIAS

2.1. Concreción de los criterios de evaluación

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: ESO

CURSO: 1º

CRITERIO EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	ESTANDARES	COMPETENCIAS	INSTRUMENTOS
1	Locomotor, resistencia, flexibilidad, alimentación, Primeros auxilios, fuerza, relajación	14, 18, 20, 21, 22, 23.	AA, CSC, SIEE, CEC	<u>Questionario</u> de contenidos teóricos, prueba de resistencia aeróbica y flexibilidad. <u>Lista de control</u> (representación supuesto práctico primeros auxilios y diseño y práctica circuito de fuerza) <u>Diario del profesor.</u>
2	Juegos predeportivos, pelotamano, expresión, palas, orientación, patines, juegos tradicionales, ultimate	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	<u>Questionario</u> de conceptos teóricos, <u>listas de control</u> para evaluar la práctica de expresión, palas, patines y <u>diario del profesor.</u>
3	Calentamiento	24 y 25	CL, CMCT, AA, CSC	<u>Questionario</u> de conceptos teóricos, <u>listas de control</u> para evaluar el diseño y la gestión de la práctica de un calentamiento y <u>diario del profesor.</u>
4	Resistencia, J. Predeportivos, pelotamano, expresión, Primeros auxilios, fuerza, palas, relajación, orientación, patines, juegos tradicionales, ultimate, senderismo.	27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.	CL, CMCT, AA, CSC	<u>Questionario</u> de conceptos teóricos, <u>listas de control</u> para evaluar la práctica de diferentes situaciones motrices y <u>diario del profesor</u>
5	Evaluación, calentamiento, juegos predeportivos, orientación, juegos tradicionales.	36 y 37	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	<u>Questionario</u> de conceptos teóricos, vídeo para flexibilidad y fotografía para orientación, búsqueda de información juegos tradicionales y juegos predeportivos y <u>diario del profesor</u>

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: ESO

CURSO: 2º

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS BÁSICAS	BLOQUE DE CONTENIDOS	OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	OBJETIVOS DE LA MATERIA
1	AA: 2,4	7	I	e,f,k	1,10
2	CIMF:3 AA: 2,3	3,7	II	b,k	1,2,4,9
3	AA: 2,4	7	I,II	b,e,f,k	1,10
4	CIMF:1,2	4	I,II	a,e,g,k	1,2,9
5	AA: 1,2 AIP: 4	7,8	II	b,c,d,k	1,2,5,6,9
6	CA:1,2,3,6 AIP: 1,2,3,7	6,8	II	a,b,c,d,g,j,k,l	6,7,8,9
7	M:2,6,7 CIMF:1,2,4	2,3	II	b,c,f,k	1,2,4,9,10
8	AA: 3 AIP: 5	7,8	II	a,c,d,g	6
9	CA: 2,3,4 AA: 2,4 AIP: 1,4	6,7,8	II	b,e,g,h,j,k,l	7,8,10
10	TICD: 1,2,3,4,5 AA: 2	3,7	I,II	b,e	10

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CRITERIO EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	ESTANDARES	COMPETENCIAS	INSTRUMENTOS
1	Locomotor, resistencia, yoga, alimentación, primeros auxilios, fuerza, relajación, cuerda, béisbol, acrosport, baloncesto, orientación, patinaje, juegos tradicionales, deportes alternativos, rugby, bailes latinos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	AA, CSC, SIEE, CEC	Cuestionario de contenidos teóricos, prueba de resistencia aeróbica. Lista de control (representación supuesto práctico primeros auxilios y diseño y práctica circuito de fuerza,) Diario del profesor: Observación directa
2	Baloncesto, expresión, primeros auxilios, acrosport, cuerda, béisbol, orientación, patinaje, juegos tradicionales, deportes alternativos, rugby, bailes latinos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Cuestionario de conceptos teóricos, listas de control para evaluar la práctica de diferentes situaciones motrices y diario del profesor.
3	Calentamiento	24, 25, 26.	CL, CMCT, AA, CSC	Cuestionario de conceptos teóricos, listas de control para evaluar el diseño y la gestión de la práctica de un calentamiento y diario del profesor.
4	Locomotor, resistencia, yoga, alimentación, primeros auxilios, fuerza, relajación, cuerda, béisbol, acrosport, baloncesto, orientación, patinaje, juegos tradicionales, deportes alternativos, rugby, bailes latinos	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.	CL, CMCT, AA, CSC	Cuestionario de conceptos teóricos, listas de control para evaluar la actitud en la práctica de diferentes situaciones motrices y diario del profesor. trabajo actividad ocio saludable en ele entorno.
5	Baloncesto, alimentación, expresión, acrosport, orientación, pruebas (cuestionario EVAGD)	36 y 37	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Cuestionario de conceptos teóricos, música en expresión, diseño juego de pistas orientación (fotografía), búsqueda de información baloncesto, búsqueda coreografías en bailes y cuerda, y diario del profesor

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: ESO

CURSO: 4º

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTOROS	COMPETENCIAS BÁSICAS	BLOQUE DE CONTENIDOS	OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	OBJETIVOS DE LA MATERIA
1	CIMF:1,3	3,7,8	I	b,c,e,g,i,j,k	1,2,6,9,10
	AA: 2				
	AIP: 3,4				
2	CIMF:1,3	3,7,8	I,II	a,b,g,k	1,9
	AA: 1,2,3				
	AIP: 1,2,3,4				
3	AA: 1,2,3	7,8	I,II	a,b,e,g,k,l	1,2,9,10
	AIP: 2,3,4,7				
4	CIMF:1,3	3	II	b,g,k	3,9,10
5	AA: 2	7,8	I	b,e,g,k	1,10
	AIP: 2,3,4,7				
6	CIMF:2,3	3,5,8	I,II	a,b,c,d,e,g,k	1,9,10
	SC: 1				
	AIP: 3,4				
7	SC: 1	5,7,8	II	a,b,f,g,k	2,4,5,9
	AA: 2,3				
	AIP: 2,3,4				
8	SC: 1	5,6,7,8	II	b,k,l	7,9
	CA:2,4				
	AA: 2,3				
	AIP: 2,3,4				
9	TICD: 2,3,4	4,5,7,8	II	e,j	8,9,10
	SC: 1				
	AA: 2,3				

AIP: 1,2
 10 TICD: 1 4,5 I,II e 10
 SC:1

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: BACHILLERATO CURSO: 1º

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPETENCIAS BÁSICAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1	- PLANIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	PRUEBAS TEÓRICAS (cuestionarios en EVAGD, trabajos) PRUEBAS PRÁCTICAS (exposición de trabajos, tests) DIARIO DEL PROFESOR (participación en clase, hábitos higiénicos, respeto a las normas, etc.)
2	- MALABARES Y PALOS DEL DIABLO - ACROSPORT - JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - LUCHA CANARIA - PATINAJE	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32.	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	
3	- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (ORIENTACIÓN, RAPEL Y ESCALADA) - VOLEIBOL - ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS - EXPRESIÓN CORPORAL - ACROSPORT	4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	

	<ul style="list-style-type: none"> - JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - BADMINTON - RUGBY ADAPTADO - LUCHA CANARIA 			
4	<ul style="list-style-type: none"> - PLANIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA - ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS - EXPRESIÓN CORPORAL - ACROSPORT 	29, 30, 31, 32	CL, CMCT, CD, AA	

1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO

CRITERIO DE EVALUACIÓN 1º ESO

CRITERIO DE EVALUACIÓN 1. 1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

Asimismo, se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará también el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
14, 18, 20, 21, 22, 23.	1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz. 2. Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos. 3. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad. 4. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física.

	<p>Práctica de actividades físicomotrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.</p> <p>5. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.</p> <p>7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.</p> <p>8. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida</p> <p>9. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.</p> <p>10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CRITERIO DE EVALUACIÓN 2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.

También se pretende evaluar la capacidad del alumnado para comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.

Asimismo, se constatará si el alumnado identifica el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido. También se valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.	1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices.

	<p>2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.</p> <p>3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.</p> <p>4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.</p> <p>5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices.</p> <p>6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización.</p> <p>7. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.</p> <p>8. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.</p> <p>9. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la consciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.</p> <p>10. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.</p> <p>11. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.</p> <p>12. Identificación, origen y práctica de los principales juegos y bailes de Canarias.</p>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN 3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma. Con este criterio, se comprobará si el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la fase inicial o fase de activación y la fase final de la sesión o vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.</p>		<p>COMPETENCIAS: CI, CMCT, AA, CSC</p>	<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</p>
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p>	<p>Contenidos</p>		
<p>24 y 25</p>	<p>1. Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físicomotriz.</p>		

CRITERIO DE EVALUACIÓN 4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.

Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas.

Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.	<ul style="list-style-type: none"> . Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. 2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físicomotrices. 3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz 4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad

	<p>de prácticas.</p> <p>5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.</p> <p>6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.</p> <p>7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.</p> <p>8. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.</p> <p>9. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.</p> <p>10. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal y baile.</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CRITERIO DE EVALUACIÓN 5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, posters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
36 y 37	1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.

2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO

1. Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.
2. Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.
3. Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.
4. Mejorar su resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.
5. Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices y reconocerlas, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.
6. Comunicar de forma creativa situaciones motrices que impliquen una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido, con especial atención a las manifestaciones expresivas tradicionales de Canarias.
7. Realizar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en entornos habituales y en el medio natural, identificando los usos y medios más adecuados para desarrollar dichas actividades.
8. Mostrar una actitud de solidaridad y cooperación en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.
9. Practicar juegos y deportes populares y tradicionales de Canarias, reconociéndolos como situaciones motrices con arraigo cultural.
10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación para facilitar la resolución de problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO

3º ESO CRITERIO DE EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN 1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado participa en los procesos de mejora de sus capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, incrementando sus niveles iniciales, de acuerdo con sus posibilidades y momento de desarrollo motor; utilizando los métodos básicos (globales y específicos) para su mejora y aplicando los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. También adquieren relevancia en la constatación del criterio si el alumnado asocia de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud; la adaptación de la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de la condición física; la aplicación autónoma de procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y la identificación de las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables; la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física; la relación del efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida; y la adopción de una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Asimismo, se comprobará si el alumnado es capaz de identificar y adoptar hábitos sobre los factores básicos de mejora de la salud (higiene personal, alimentación, hidratación y consumo responsable, indumentaria adecuada, uso correcto de espacios y materiales, respeto a la diversidad, conciencia y aceptación de la propia realidad corporal y las normas de seguridad en el ejercicio, incluyendo las técnicas básicas de respiración y relajación).

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1. Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas. 2. Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular. 3. Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de

	<p>actividades físico-motrices.</p> <p>4. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.</p> <p>5. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.</p> <p>6. Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.</p> <p>7. Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.</p> <p>8. Aplicación, reconocimiento y valoración de normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de la actividad físico-deportiva.</p> <p>9. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

CRITERIO DE EVALUACIÓN 2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado es capaz de percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas.

Asimismo, se constatará si realiza una evaluación ajustada de su nivel de ejecución y toma las decisiones para la resolución de los problemas motores planteados, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias. Igualmente, se verificará si es capaz de explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. También se valorará el uso de las técnicas de expresión corporal con y sin soporte musical (baile, danza, mimo, dramatización, coreografías...), que incluye la capacidad para combinar espacio, tiempo e intensidad, diseñar y poner en práctica secuencias de movimientos, ajustándolos al ritmo prefijado y a la ejecución de los demás, improvisando, comunicando corporalmente y respetando la diversidad desde una perspectiva inclusiva. Por otro lado, se tendrá en cuenta si participa en el diseño y puesta en práctica de danzas y bailes, con especial dedicación a las manifestaciones artístico-expresivas de Canarias.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	1. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 2. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido. 3. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura. 4. Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de

	<p>Canarias.</p> <p>5. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.</p> <p>6. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.</p> <p>7. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.</p> <p>8. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas y colectiva.</p> <p>6. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.</p> <p>7. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.</p> <p>8. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN 3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumnado prepare y ponga en práctica ejercicios, juegos o tareas motrices propias de cada una de las partes que conforman una sesión de Educación Física, especialmente las vinculadas con las fases inicial y final de la sesión, identificando y seleccionando, además, aquellas tareas motrices que se relacionen y se ajusten al trabajo desarrollado en la fase principal.</p>		<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</p>	<p>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</p>
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p>	<p>Contenidos</p>		
<p>24, 25, 26.</p>	<p>1. El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.</p> <p>2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales y específicos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.</p> <p>3. Parte Principal de la sesión: Identificación, selección y ejecución de tareas propias de esta fase.</p>		

CRITERIO DE EVALUACIÓN 4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado valore el uso de juegos, deportes y otras actividades físico-motrices y artístico-expresivas en distintos entornos (natural, escolar, extraescolar, etc.) como formas de ocio activo y de organización del tiempo libre y de relación con los demás, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Además, se comprobará si el alumnado conoce y valora las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de estas actividades, poniendo en práctica acciones para prevenir las contingencias (dificultades y riesgos) durante su participación como lugar de uso común para su realización y disfrute.

Asimismo se pretende que sea capaz de respetar a los demás en las tareas motrices individuales y/o colectivas, con independencia de las características personales y niveles de destreza, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

Asimismo, se comprobará que el alumnado muestra tolerancia, solidaridad y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador y colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, valorando críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo a lo largo de la historia y mostrando actitudes de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices. Se valorará también si reconoce y valora críticamente la actividad físico-motriz y deportiva en el contexto social actual, considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

También se pretende que el alumnado identifique y valore las características de actividades físico-motrices que puedan suponer riesgo para sí mismo o para los demás, adoptando medidas preventivas y de seguridad en el entorno, primeros auxilios básicos, activación de los servicios de emergencia si fuese necesario, teniendo especial atención en aquellas actividades desarrolladas en entornos no estables.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.	1. Tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico-motriz. 2. Análisis y valoración de los fenómenos socioculturales relacionados con el

	<p>deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.</p> <p>3. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.</p> <p>4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.</p> <p>5. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>6. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.</p> <p>7. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.</p> <p>8. Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

4.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO

1. Ejemplificar situaciones motrices prácticas reconociendo y valorando las distintas funciones que la Educación Física ha tenido a lo largo de la historia.
2. Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.
3. Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo algunos efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud.
4. Aplicar con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación, adoptando posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, reconociendo su utilidad y beneficios como liberadoras de tensiones, reductoras de desequilibrios y reguladoras de los sistemas orgánicos funcionales.
- 1 5. Ejemplificar y resolver supuestos en la práctica sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, siguiendo, coherentemente, los protocolos básicos de actuación.
6. Realizar actividades físico-motrices, reconociendo los principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a su adecuada realización y a la salud, mostrando actitudes de autoestima y crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a estas prácticas desde distintos medios de comunicación.

7. Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural.
8. Elaborar y practicar con autonomía actividades expresivas con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva, identificando y ejecutando los principales bailes canarios y utilizando distintas técnicas de expresión y comunicación corporal para representar situaciones, comunicar ideas, emociones, vivencias o sentimientos, de forma creativa.
9. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando su procedencia y sus principales elementos estructurales, aceptándolos como portadores valiosos de su cultura.
10. Aplicar con autonomía las tecnologías de la información y la comunicación a las prácticas físico-motrices, utilizándolas con sentido crítico para progresar en los aprendizajes propios de la materia.

5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO

<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN 1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.</p> <p>Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Este plan incluye una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, de las que el alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo de actuación desarrollarse en grupo. También se valorará en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física</p>		COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ
Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos		
12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	<p>1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.</p> <p>2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.</p> <p>Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.</p> <p>Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.</p> <p>Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</p> <p>7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.</p> <p>Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias</p>		

<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN 2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.</p> <p>A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia motriz en sus respuestas con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que el alumnado resuelva las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución.</p>	
Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior. 2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y socio- motrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos. 5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre. 6. Realización de actividades físicas, utilizando

<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN 3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>Este criterio permite valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos y de seguridad, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades. El alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo, identificando, en el caso de las actividades físicas en el medio natural los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.</p> <p>De igual manera, la participación activa del alumnado en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición. En el caso de las actividades rítmicas de Canarias, se trata de comprobar que el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural no segregador.</p>		<p>COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC</p>	<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</p>
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p>	<p>Contenidos</p>		
<p>4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.</p>	<p>1. Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados.</p> <p>Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.</p> <p>Organización y realización de actividades en el medio natural.</p> <p>Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.</p> <p>Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social.</p> <p>Valoración del carácter comunicativo de las</p>		

<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, posters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA	BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ
Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos		
29, 30, 31, 32.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información. 		

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

1º Y 3º ESO:

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
11. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
12. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
19. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1º BACHILLERATO:

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.
3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego.
4. Elabora y representa composiciones / montajes de expresión corporal individuales o colectivos
5. Modula la ejecución de los elementos técnicos de las actividades de ritmo y expresión al servicio de la intencionalidad de la composición.
6. Describe y practica las modalidades y técnicas básicas de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable.
7. Participa en la organización y en la realización de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable aplicando las técnicas aprendidas y demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
8. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo.
9. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración u oposición y explica la aportación de cada uno.
10. Adapta y fundamenta sus actuaciones en el desarrollo de las actividades físico deportivas y artístico expresivas focalizando la atención en los estímulos relevantes.
11. Prevé las actuaciones del resto de los participantes en las situaciones en las que se produce colaboración u oposición y valora de antemano la oportunidad y el riesgo de su actuación.
12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal, como técnica de recuperación y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
14. Conoce y practica técnicas elementales de masaje como forma de ayuda para la relajación muscular.
15. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
16. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
17. Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
18. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

19. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
20. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
21. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
22. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
23. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.
25. Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.
26. Prevé los riesgos asociados a las actividades y a la propia actuación en las mismas.
27. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
28. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieran atención o esfuerzo.
29. Aplicar criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información para argumentar sobre los temas desarrollados en la etapa utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
31. Asume en el trabajo en red las funciones asignadas en función de las propias capacidades y de las necesidades del grupo.
32. Colabora en la dinamización del trabajo en grupo.

6.- COMPETENCIAS BÁSICAS

6.1.- COMPETENCIAS PARA 2º Y 4º ESO

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico.
4. Competencia en tratamiento de la información y la competencia digital.

5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia en autonomía e iniciativa personal.
8. Competencia para aprender a aprender.

6.2.- COMPETENCIAS PARA 1º y 3º ESO y 1º BACHILLERATO

1. Comunicación lingüística (CL)
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
3. Competencia digital (CD)
4. *Aprender a aprender (AA)*
5. *Competencias sociales y cívicas (CSC)*
6. *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)*
7. *Conciencia y expresiones culturales (CEC)*

7.- BLOQUES DE CONTENIDOS 2º Y 4º ESO

- I. El cuerpo: estructura y funcionalidad.
- II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz.

8.- OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

9.- OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

E.S.O.

- 1.** Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.
- 2.** Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.
- 3.** Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices.
- 4.** Planificar y realizar actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.
- 5.** Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sociomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.
- 6.** Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.
- 7.** Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural de los pueblos, con especial atención a las manifestaciones

culturales, rítmicas y expresivas de canarias.

8. Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.

9. Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.

10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.

10. DESCRIPTORES

COMPETENCIAS BÁSICAS Y DESCRIPTORES

COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CL)	MATEMÁTICA (M)	CONOCIMIENTO E INTERACCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO (CIMF)	TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL (TICD)
1. Dialogar, escuchar, hablar y conversar. Vocabulario.	1. Conocer los elementos matemáticos básicos	1. Analizar los fenómenos físicos y aplicar el pensamiento científico-técnico para interpretar, predecir y tomar decisiones con iniciativa y autonomía personal.	1. Buscar, analizar, seleccionar, registrar, tratar, transmitir, utilizar y comunicar la información utilizando técnicas y estrategias específicas para informarse, aprender y comunicarse.
2. Expresar e interpretar de forma oral y escrita, pensamientos, emociones, vivencias, opiniones, creaciones en la propia lengua y en otras.	2. Integrar el conocimiento matemático con otros tipos de conocimiento.	2. Localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa	2. Aplicar en distintas situaciones y contextos el conocimiento de los diferentes tipos de información, sus fuentes, sus posibilidades y su localización, así como los lenguajes y soportes más frecuentes en los que ésta suele expresarse
3. Leer y escribir.	3. Expresarse y comunicarse en el lenguaje matemático.	3. Comprender e identificar preguntas o problemas, obtener conclusiones y comunicar la en distintos contextos (académico, personal y social)	3. Comprender e integrar la información en los esquemas previos de conocimiento.
4. Buscar, recopilar y procesar información	4. Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones cotidianas.	4. Tomar decisiones sobre el mundo físico y sobre la influencia de la actividad humana, con especial atención al cuidado del medio ambiente y al consumo racional y responsable	4. Hacer uso habitual de los recursos tecnológicos
5. Comprensión de textos literarios.	5. Seleccionar las técnicas adecuadas para calcular, representar e interpretar la realidad a partir de la información disponible.		
6. Usar el vocabulario adecuado.	6. Manejar los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de números, medidas,		

símbolos, elementos geométricos, etc.) en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana.

7. Utilizar los elementos y razonamientos matemáticos para enfrentarse a aquellas situaciones cotidianas que los precisan.

8. Razonar matemáticamente.

disponibles.

5. Analizar la información de forma crítica mediante el trabajo personal autónomo y el colaborativo.

COMPETENCIAS BÁSICAS Y DESCRIPTORES

SOCIAL Y CIUDADANA (SC)	CULTURAL Y ARTÍSTICA (CA)	APRENDER A APRENDER (AA)	AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL (AIP)
1. Reflexionar de forma crítica y lógica sobre los hechos y problemas	1. Disponer de las habilidades y actitudes que permiten acceder a sus manifestaciones de pensamiento, perceptivas, comunicativas y de sensibilidad y sentido estético	1. Ser consciente de las propias capacidades (intelectuales, emocionales y físicas.)	1. Elaborar nuevas ideas.
2. Cooperar y convivir.	2. Emplear algunos recursos para realizar creaciones propias y la realización de experiencias artísticas compartidas.	2. Aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos.	2. Evaluar acciones y proyectos.
3. Tomar decisiones y responsabilizarse de las mismas	3. Conocer y contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico de la comunidad y de otros pueblos.	3. Adquirir responsabilidades y compromisos personales.	3. Extraer conclusiones.
4. Ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque sea diferente del propio	4. Cultivar la propia capacidad estética y creadora.	4. Obtener un rendimiento máximo de las capacidades de aprendizaje con la ayuda de estrategias y técnicas de estudio	4. Reelaborar los planteamientos previos.
5. Manejar habilidades sociales y saber resolver los conflictos de forma constructiva.	5. Participar en la vida cultural de la comunidad.		5. Saber dialogar y negociar.
6. Valorar la diferencia y reconocer la igualdad de derechos, en particular entre hombres y mujeres	6. Poner en		6. Ser perseverante y responsable
7. Contribuir a la construcción de la paz y la democracia.			7. Tomar decisiones con criterio propio

8. Practicar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos como forma de resolver los conflictos funcionamiento la iniciativa, la imaginación y la creatividad para expresarse mediante códigos artísticos.

2.2. Concreción de las Competencias Básicas y relación temporal de los elementos anteriores con las tareas

TEMPORALIZACIÓN 1º DE E.S.O 1ª EVALUACIÓN		
Nº SESIÓN	CONTENIDO SESIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA
1	Huesos, músculos y articulaciones	APARATO LOCOMOTOR
2	Juegos tarjetas y enredos	Criterios: 1. Comp: AA, CSC, CL, CD
3	Definición, adaptación del organismo.	EL CALENTAMIENTO
4	Práctica autónoma.	Criterio 3, 5 Comp: CL, SIEE, CD, AA
5	C. básicos, adaptaciones, Test, c continua, persecución	RESISTENCIA Criterios: 1, 4. Comp: CL, CMCT, SIEE, CSC,AA
6	Persecución, el dado, relevo aeróbico y relevo anaeróbico.	
7	Uso FC. Circuito fraccionado, continuo, y Fartlek (plano)	
8	Diseño y práctica de un fartlek	
9	La cuerda	
10	Evaluación de la resistencia (10 minutos)	
11	Conceptos básicos. Entrenamiento (ind y parejas) y evaluación	FLEXIBILIDAD Criterios: 1. Comp: CL, CSC
12	Juegos Cooperativos (paracaídas)	JUEGOS PREDEPORTIVOS SOCIOMOTRICES Criterio: 2, 4, 5 Comp: AA, SIEE, CSC,CD
13	Juegos Cooperativos	
14	Juegos cooperativos	
15	Juegos de cooperación oposición (Baloncesto)	
15	Juegos de cooperación oposición (Baloncesto)	
16	Juegos de cooperación oposición (Balonmano)	
17	Juegos de cooperación oposición (Balonmano)	PELOTAMANO Criterios: 2, 4 Comp: AA, CSC
18	Juegos pelotas foam (Relevos, círculos, frontón..)	
19	Torneo Juego de reenvío	ALIMENTACIÓN Criterio: 1. Comp: CL
20	Pirámide alimentación, bebidas deportivas.	
21	Juegos postura estática y dinámica	EXPRESIÓN CORPORAL Criterios: 2, 4. Comp: AA, SIEE, CSC, CEC
22	Juegos gesto.	
23	Juegos de representación	
24	Representación (sin voz) (La casa)	
25	Prueba de carrera continua 10 minutos un 10	EVALUACIÓN UNIDAD RESISTENCIA
26	EVAGD (Cuestionario)	EVALUACIÓN CONCEPTOS Criterio: 5 Comp: CD

TEMPORALIZACIÓN 1º DE E.S.O 2ª EVALUACIÓN		
Nº SESIÓN	CONTENIDO SESIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA
1	Seguridad en el deporte y prevención de lesiones Lesiones deportivas y primeros auxilios	PRIMEROS AUXILIOS Y SEGURIDAD Criterio: 1,4. Comp: CL, CMCT, CSC, CEC
2	Representación diferentes supuestos prácticos (expresión corporal)	
3	Conceptos básicos, tipos de fuerza, métodos de entrenamiento	FUERZA Criterios: 1, 4 Comp: CL, CMCT, CSC, AA
4	Juegos de fuerza en parejas	
5	Circuito de fuerza autocarga (series y repeticiones)	
6	Evaluación	
7	Historia y aspectos reglamentarios. Práctica	LUCHA DEL GARROTE
8	Práctica	
9	Tareas motrices de familiarización y golpes básicos	PALAS Criterios: 2, 4 Comp: AA, CSC.
10	Golpes de ataque	
11	2x 2	
12	1x1	
13	Torneo	
14	Método de Jacobson y respiración	RELAJACIÓN Criterio: 1, 4. Comp: AA, CSC, CMCT.
15	Con pelota foam pequeñas (reenvío)	JUEGOS PREDEPORTIVOS Criterios: 2, 4. Comp: AA, CSC
16	Con pelotas de foam (reenvío)	
17	Con balón (mano) Pases	JUEGOS PREDEPORTIVOS Criterios: 2, 4 COMP: AA, SIEE, CSC
18	Con balón (mano) Ultimate	
19	Con balón (pie) Kiking ball	
20	Kiking ball	
21	Prueba de carrera continua 12 minutos un 10	EVALUACIÓN UNIDAD RESISTENCIA
22	Evaluación conceptos	EVALUACIÓN Criterio: 1,2,3,4, 5 Comp: CD

TEMPORALIZACIÓN 1º DE E.S.O 3ª EVALUACIÓN		
Nº SESIÓN	CONTENIDO SESIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA
1	Conceptos básicos carrera de orientación y capacidades físicas Juego orientación contando	ORIENTACIÓN Criterios: 2, 4, 5 Comp: AA,SIEE,CSC,CD
2	Juego de pistas balizas (pista verbal)	
3	Juego de pistas (pista en plano)	
4	Juego de pistas (Pista fotografía)	
5	Diseño de manera autónoma juego de pistas (fotografía) Uso del móvil	
6	Colocación de patines y protecciones, orden del material, seguridad, posición básica, músculos implicados, capacidades físicas relacionadas, el patinaje como deporte.	PATINAJE Criterios: 2, 4 Comp: AA, CSC,
7	Técnica de desplazamiento, y giro en A	
8	Repaso, desplazamiento en línea, variaciones en el CDG	
9	Repaso, giro en línea y paso de obstáculos (apoyo en una pierna)	
10	Repaso, frenada en T y formas jugadas.	
11	Evaluación práctica	
12	Billarda de Tenerife	JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES Criterios: 2, 4, 5 Comp: CL, CD,AA, CEC, CSC
13	Billarda de Gran Canaria	
14	Proyecto del cabildo. (Bola, J. del palo, lucha...)	
15	Tipos de lanzamiento y recepción	ULTIMATE Criterios: 2,4. Comp:AA,CSC, SIEE
16	Formas jugadas	
17	Ultimate	
18		SENDERISMO playa Criterios: 4. Comp: AA, CSC.
19	Evaluación de conceptos.	EVALUACIÓN Criterio: 5. Comp: CD
20	Evaluación de la resistencia (14 minutos – 10)	RESISTENCIA

NIVEL: ESO

CURSO: 2º

UNIDAD D DIDÁCTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS BÁSICAS	BLOQUE DE CONTENIDOS	OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	OBJETIVOS DE LA MATERIA
--------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

1.		1,3,8	CIMF:3	3,7	I	1	1,4
¿Sabemos calentar?	2,3		AA: 1,2,3				
2.		1,8,10	CIMF:3	3,7	I	b,c,l	1,4
Mejoramos nuestra condición física	3,4		AA: 1				
3.	1	1,3,6,8,10		7	I,II	b,c,d,f,g,k	1,2,,3,4,6,9,10
¿Sabemos los que nos aporta la educación física?			AA: 12,3				
4.	5,8	1,4,10	AA: 2	7,8	I	g,l	1,10
Mantemos el equilibrio			AIP: 3,4				
5.	5,8	1,3,4,6	AA: 1,2,3	7,8	I,II	a,b,c,e,g,h,k	1,2,5,6,9
Jugamos al baloncesto			AIP: 2,5,6,7				
6.	6	1,3,4,6	CA: 1,2,4	6,8	I,II	a,b,c,e,g,h,k	1,2,5,6,9
Expresión corporal			AIP: 2,3,4,7				
7.	5,10	1,8,10	TICD: 1,2,3	4,7,8	II	b,d,e,g,k	1,2,10
Los juegos olímpicos del Viera			AA: 1,2				
			AIP: 2,4,6				
8.	5	1,3,4,6	AA: 1,2,4	7,8	I,II	a,b,c,e,g,h,k	1,2,5,6,9
Nos vamos al monte			AIP: 2,3,4,7				
						a,g,l	1,9
9..	5	1,3,4,6	AA: 1,2,4	7,8	I,II	a,b,c,e,g,h,k	1,2,5,6,9

Jugamos al frisbee y Pateabolo			AIP: 2,3,4,7				
10.	9,10	1,8,10	CA:1,2,4	6,7,8	II	a,c,d,g,k,l	1,2,4,5,6,9,10
Practicamos juegos tradicionales			AA: 1,2,3,4				
			AIP: 4,5				
11.	5	1,7,8	AA: 1,2,3,4	7,8	II	a,b,c,d,g,h,j,k	1,2,3,5,6,8,9,10
Jugamos al voleibol			AIP: 1,2,3,4,5,7				

Añadir que en cada evaluación el alumnado deberá realizar una prueba de salud, que consistirá en correr al ritmo que el alumnado crea conveniente durante el tiempo estipulado.

12 minutos en la 1ª Evaluación;
14 minutos en la 2ª Evaluación y
16 minutos en la 3ª Evaluación.

NIVEL: ESO. CURSO: 3º.

ESIÓN	CONTENIDO SESIÓN	UNIDADES PRIMERA EVALUACIÓN
1	Huesos, músculos y articulaciones. Juegos	APARATO LOCOMOTOR Criterio:1. COMP: CL, CMCT,CSC.
2	Juegos tarjetas y enredos	
3	Conceptos, Juegos general/específico:baloncesto,balonmano	CALENTAMIENTO Criterio: 3. COMP: CL, CMCT, AA, SIEE, CSC
4	Diseño o búsqueda de juego o tarea de calentamiento específico. Exposición y organización práctica	
5	C. básicos, adaptaciones, Test, c. continua, persecución	RESISTENCIA Criterio: 1. COMP: CL, AA, SIEE,CSC
6	Persecución, el dado, relevo aeróbico y relevo anaeróbico.	
7	Uso FC. Circuito fraccionado, continuo y Fartlek (plano)	
8	Diseño y práctica de un fartlek y un circuito	
9	Clase Aeóbica indoor	
10	Evaluación de la resistencia (14 minutos – 10)	
11	El bote . 4 x4	BALONCESTO Criterio:1, 2, 4, 5. COMP: CL, CMCT, CD, AA, SIEE,CSC
12	El pase. 4 x 4	
13	Defensa individual y en zona. 4 x 4	
14	Entrada a canasta y tiro. 4 x 4	
15	5 x 5	
15	5 x 5	
16	Visita al entrenamiento del Canarias	YOGA y FLEXIBILIDAD Criterio: 1. COMP: CL, CSC
17	Yoga estático . Flexibilidad	
18	Yoga dinámico. (saludo al sol) Prueba práctica	ALIMENTACIÓN Y DEPORTE Criterio:1. COMP: CL, CMCT, CD, AA
19	Pirámide alimentación e hidratación y deporte.	
20	Juegos postura estática y dinámica	EXPRESIÓN CORPORAL Criterio: 2, 4, 5. COMP: CL, CD; AA, SIEE, CSC, CEC
21	Juegos de representación y representación sin uso voz	
22	Práctica dramatización	
23	Evaluación dramatización	
24	EVAGD (Cuestionario)	

SESIÓN	CONTENIDO SESIÓN	UNIDADES SEGUNDA EVALUACIÓN
1	Seguridad, prevención de lesiones y primeros auxilios	PRIMEROS AUXILIOS
2	Representación diferentes supuestos prácticos	Criterio: 1, 2. COMP: AA, CSC, SIEE, CEC
3	Conceptos básicos, tipos de fuerza y entrenamiento	FUERZA
4	Juegos de fuerza en parejas	Criterio: 1, 4.
5	Juegos de fuerza grupales	COMP: CL, CMCT,AA,CSC, SIEE
6	Círculo autocarga (series y repeticiones) Correctos	
7	Círculo carga externa (Diseño y práctica autónoma)	
8	Evaluación (salto vertical, horizontal, medicinal)	
9	Teoría, apoyos, agarres y seguridad. Figuras y pirámides en parejas	ACROSPORT
10	Entradas y salidas. Tríos y cuartetos. Autónomo y diseño propio	Criterios:1, 2, 4, 5
11	Cinco y seis. Autónomo y diseño propio	COMP: CL, CMCT,CD,AA, SIEE, CSC, CEC
12	Preparación prueba	
13	Prueba práctica	
14	Masaje	RELAJACIÓN
15	Método de Jacobson	Criterio: 1, 4. COMP: CL, AA, CSC
16	Respiración y visualización	
17	Explicación de la prueba, visualización video y técnica básica	CUERDA
18	Práctica prueba	Criterio: 1, 2, 4, 5
19	Práctica de la prueba	COMP: AA, CSC, CEC
20	Prueba	
21	Reglamento y práctica lanzamiento y bateo	BEISBOL
22	Partido	Criterios: 1, 2, 4 COMP: CL, AA, SIEE, CSC
23	Partido	
24	Prueba de carrera continua 16 minutos un 10	RESISTENCIA
25	Evaluación conceptos	EVALUACIÓN

SESIÓN	CONTENIDO SESIÓN	UNIDADES TERCERA EVALUACIÓN
1	Conceptos Juegos orientación contando	ORIENTACIÓN Criterios: 1, 2, 4 COMP: CL, CMCT, AA, SIEE, CCSC, CD
2	Juego de pistas balizas (pista verbal)	
3	Juego de pistas (pista en plano)	
4	Juego de pistas (Pista fotografía)	
5	Diseño autónomo juego de pistas (fotografía) Móvil	
6	Brújula y plano	
7	Colocación de patines y protecciones, orden del material, seguridad, posición básica, músculos implicados, capacidades físicas relacionadas, Deporte.	PATINAJE Criterios: 1, 2, 4 COMP: CL, AA, SIEE, CSC.
8	Técnica de desplazamiento, y giro en A	
9	Repaso, desplazamiento en línea, variaciones CDG	
10	Repaso, giro en línea. Paso de obstáculos	
11	Repaso, frenada en T y formas jugadas.	
12	Evaluación práctica	
13	Billarda de Tenerife	JUEGOS TRADICIONALES Criterios: 1, 2, 4. COMP: CL, AA, CSC, SIEE, CEC
14	Billarda de Gran Canaria	
15	Pelotamano	
16	Quemao	
17	Tipos de lanzamiento y recepción. Formas jugadas	DEPORTES ALTERNATIVOS Criterios:1, 2, 4 COMP: CL, AA, CSC, SIEE
18	Ultimate	
19	Rugby cesto	RUGBY ADAPTADO Criterios:1, 2, 4. COMP: AA, SIEE, CSC
20	Touch Rugby	
21	Merengue. Paso básico y giros	BAILES LATINOS Criterios:1, 2, 4 COMP: AA, CSC, CEC
22	Salsa. Paso básico, variantes y giros.	
23	Diseño y práctica de baile grupo	
24	Prueba baile en grupo.	
25	Evaluación de conceptos.	Criterios: 1,2,3,4,5 COMP: CD
	Evaluación de la resistencia (18 minutos -10)	

NIVEL: ESO.

CURSO: 4º.

UNIDAD DIDÁCTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	DESCRPTORES	COMPETENCIAS BÁSICAS	BLOQUES DE CONTENIDOS	OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	OBJETIVOS DE LA MATERIA
1. Malabares	6	1,2,3,4,5,8,10.	CIMF: 1,4. SC: 1,2,3,4 AIP: 1,2,3,4,5,7	3,5,8	II	a,b,c,d,e,g,i,j,l,m.	1,2,3,4,5,6,9,10.
2. Capacidad física, salud y nutrición	3,10.	1,3,4,5,8,9,10.	TICD: 1,2,3,4,5. SC: 1,2,3,4 AA: 1,2,3,4. AIP: 1,2,3,4,5	4,5,7,8	I	a,b,c,d,g,h,i,j,l.	1,2,3,4,5,6,9,10.
3. Primeros auxilios	5	1,3,4,5,8,10.	AA: 1,2,3,4. AIP: 1,2,3,4,5	7,8	II	a,b,c,d,e,g,i,j,l.	1,2,3,5,6,9,10.
4. Jugamos al balonmano	6,10	1,3,4,5,8,9,10.	CIMF:1,4 TICD:1,2,3,4 SC: 1,2,3,4. AIP: 1,2,3,4,5	3,4,5,8	I, II	a,b,c,d,g,h,i,j,l.	1,4,10.
5. Expresión corporal	8	1,3,4,5,8,10.	SC: 1,2,3 CA: 1,3,4,5. AA: 1,2,3,4. AIP: 1,2,3,4	5,6,7,8	II	a,b,c,d,e,g,h,i,j,l.	1,2,3,5,6,9,10.
6. Los I juegos olímpicos del Viera	7,10	1,3,4,5,8,10.	TICD: 1,2,3 SC: 1,2,3,4 AA: 1,2,3,4. AIP: 1,2,3,4,5	4,5,7,8	I, II	a,b,c,d,g,i,j,l,m.	1,2,3,4,5,6,7,9,10.
7. Actividades en la Natural	7	1,3,4,5,8,10.	CIMF: 1,2,3,4. SC: 1,2,3,4	3,4,8	II	a,b,c,d,g,i,j,l.	1,2,3,5,6,9,10.

			AIP: 1,2,3				
8.	9,10.	1,3,4,5,8,10.	TICD: 1,2,3,4,5.	4,5,6,7,8	II	a,b,c,d,e,f,g, h,i,j,l.	1,2,3,4,5,6, 9,10.
Juegos y deportes tradicionales canarios			SC: 1,2,3,4				
			CA: 1,3,5.				
			AA: 1,2,3,4.				
			AIP: 1,2,3,4,5,6,7				
			.				
9.	6	1,3,4,5,8,10.	CIMF: 1,2,3,4.	3,5,8	II	a,b,c,d,e,f,g, i,j,l,m.	1,2,3,4,5,6, 7,9,10.
Ultimate y Rugbycesto			SC: 1,2,3				
			AIP: 1,2,3,4				
10.	7	1,3,4,5,8,10.	SC: 1,2,3,4,5	5,7,8	II	a,b,c,d,e,g,h ,i,j,l.	1,2,3,5,6,9, 10.
Organización de eventos deportivos			AA: 1,2,3,4.				
			AIP: 1,2,3,4,5				

Añadir que en cada evaluación el alumnado deberá realizar una prueba de salud, que consistirá en correr al ritmo que el alumnado crea conveniente durante el tiempo estipulado.

16 minutos en la 1ª Evaluación;
18 minutos en la 2ª Evaluación y
20 minutos en la 3ª Evaluación.

2.2. Concreción de los contenidos

2º ESO

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

1. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.
2. Finalidad del calentamiento y vuelta a la calma. Calentamiento general y específico. Conceptos básicos y puesta en práctica.

3. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y a la vuelta a la calma y recopilación de estos.
4. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.
5. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.
6. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.
7. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.
8. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).
9. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
10. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.
11. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.
12. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.
13. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

1. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.
2. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias.
3. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.
4. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.

5. Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo.
6. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.
7. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
8. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.
9. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.
10. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.
11. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.
12. Búsqueda de información relativa a la materia a través de las tecnologías de la información y de la comunicación. Análisis, valoración y aplicación a la práctica físico-motriz.

4º ESO

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. Aplicaciones desde la práctica físico-motriz.
2. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza, y para la prevención de lesiones.
3. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
4. Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
5. Identificación de los efectos que la práctica de la actividad física produce en los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.
6. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia previa valoración de su condición física.
7. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físico-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
8. Práctica autónoma de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo y mejorar su rendimiento.
9. Valoración mediante la práctica de actividades físico-motrices de los efectos que tienen en la salud personal y colectiva determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...).

10. Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
11. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.
12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
13. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
14. Autonomía en el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en la realización actividades físico-motrices.
15. Emancipación en el uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

1. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.
2. Identificación de las estructuras de los deportes y su aplicación a la práctica deportiva psicomotriz y sociomotriz (cooperación, oposición, cooperación-oposición), con y sin implemento.
3. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos.
4. Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto.
5. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
6. Práctica autónoma de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.
7. Elaboración y práctica de coreografías con base rítmico-musical, en situaciones psicomotrices y sociomotrices.
8. Adquisición y aplicación de hábitos de responsabilidad y respeto a las normas sociales en la realización de las diferentes tareas psicomotrices y sociomotrices.
9. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.
10. Participación y organización de actividades físico-motrices en el medio natural.
11. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
12. Toma de conciencia de las repercusiones que las actividades físico-motrices realizadas en el medio natural tienen para la salud y para la conservación del entorno.
13. Uso autónomo de las normas básicas de cuidado del entorno en donde se realiza la actividad físico-motriz.

14. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de las actividades propias de la materia.

2º BACHILLERATO (ACM)

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

- Nociones históricas y evolución del entrenamiento.

- Principios del entrenamiento.

- La adaptación del organismo al esfuerzo físico.

- Variables del entrenamiento (volumen, intensidad, pausa ...).

- Dinámica de cargas.

- Métodos y medios del entrenamiento.

- Las capacidades físicas.

- Bases biológicas y fisiológicas del cuerpo humano.

- Bases anatómicas y biomecánicas del cuerpo humano.
- Análisis y estudio de los principios del entrenamiento y de las teorías sobre la adaptación del organismo al esfuerzo físico.

- Experimentación de la influencia de las variables del entrenamiento en el proceso de mejora de las capacidades físicas, mediante la práctica con el propio cuerpo.

- Elaboración de planes de entrenamiento aplicando los conceptos básicos sobre dinámica de cargas, manejando para ello las variables del entrenamiento.

- Realización práctica de los diferentes métodos y medios de entrenamiento.
- Análisis a partir de las capacidades físicas, de los diversos tipos que hay de cada una de ellas y de sus diferencias, así como de las derivadas.
- Realización de prácticas físicas orientadas a la concienciación de las distintas capacidades físicas, tanto básicas como derivadas.
- Reconocimiento de la importancia de las teorías de adaptación del organismo al esfuerzo a la hora de diseñar un programa de entrenamiento físico.
- Aceptación y respeto de los principios del acondicionamiento físico como base fundamental para la elaboración de un plan de entrenamiento.
- Valoración de las variables del entrenamiento como herramientas para manejar correctamente el diseño de planes.
- Respeto a las normas sobre dinámica de cargas para una buena construcción del entrenamiento.
- Acatamiento de los métodos y medios de entrenamiento estándar como base aplicable a los planes de entrenamiento.
- Valoración de las diferentes capacidades físicas como eje fundamental de la condición física individual.
- Respeto a las normas de entrenamiento de cada una de las diferentes capacidades físicas.
- Autosuperación mediante el entrenamiento de las capacidades físicas para mejorar la propia imagen y la aceptación de uno mismo, valorando además, las propias limitaciones.

BLOQUE 2. OFERTAS Y DEMANDAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Acondicionamiento físico y mantenimiento.
- Acondicionamiento físico y alto rendimiento.
- Actividad física y salud.
- Acondicionamiento físico y estadios evolutivos.
- Dopaje.
- Elaboración de sesiones prácticas de acondicionamiento físico y mantenimiento.
- Elaboración de sesiones prácticas de acondicionamiento físico y alto rendimiento.
- Elaboración de sesiones prácticas de actividad física y salud.
- Análisis del dopaje y sus consecuencias.
- Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico.
- Valoración del acondicionamiento físico para el mantenimiento.
- Valoración del acondicionamiento físico como medio de mejora de la salud.
- Actitud crítica ante el dopaje.
- Actitud crítica ante el acondicionamiento físico y su consumismo inadecuado.

BLOQUE 3. TEST FÍSICO-MOTORES

- Test de campo y test de laboratorio.
- Las baterías de tests: tipos y aplicaciones.
- Tests físico-motores para medir la resistencia (cooper, course-navette, conconi...).

- Tests físico-motores para medir la fuerza de piernas (detente, salto horizontal, plataforma de Bosco...), brazos (tracciones en barra, mantenimiento posición barra, fondos, trepa de sogas...), y tronco (abdominales por minuto, lanzamiento de balón medicinal tumbado...).
- Tests físico-motrices para medir la velocidad (20, 30, 40, 50, 60 metros lisos, pruebas de agilidad específica, plate tapping ...).
- Tests físico-motrices para medir la flexibilidad (flexión profunda y pruebas específicas por articulaciones).
- Análisis de las diferentes baterías de tests existentes en la actualidad, así como su aplicación y función.
- Realización práctica de tests físico-motrices para la medición de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Aplicación de los tests físico-motrices como instrumentos de medida para el control del entrenamiento.
- Comprobación de la importancia del seguimiento estricto del protocolo de un test, como factor fundamental para la estandarización del mismo.
- Aplicación de sistemas de entrenamiento para mejorar los resultados de los tests físico-motrices de las diferentes capacidades físicas.
- Extrapolación de los tests de campo a laboratorio.
- Valoración de los tests y baterías de tests como instrumentos de medidas de las capacidades físicas.
- Aceptación y respeto de los protocolos de los tests como principio fundamental para una buena medición y estandarización de los mismos.

- Valoración del entrenamiento como medio de mejora personal para incrementar las mediciones de los tests en las diferentes capacidades físicas.
- Aprecio de los tests físico-motrices como instrumentos de motivación y autovaloración para la mejora del rendimiento personal.

BLOQUE 4. LESIONES DEPORTIVAS, EJERCICIOS CONTRAINDICADOS Y REHABILITACIÓN

- Lesiones deportivas genéricas: óseas, articulares, ligamentosas, tendinosas y musculares.
- Ejercicios contraindicados en la práctica de la actividad física.
- Medios de prevención de las lesiones deportivas.
- Técnicas de rehabilitación de las lesiones deportivas genéricas.
- Higiene, deporte y salud.
- Estudio y análisis de las lesiones deportivas, tanto óseas y articulares como musculares, tendinosas y ligamentosas.
- Identificación de las diferentes lesiones deportivas en función de su origen y naturaleza.
- Elaboración de programas de rehabilitación de lesiones deportivas.
- Ejemplificación de ejercicios contraindicados en la práctica de la actividad física y aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico.
- Aceptación y acatamiento de las normas de prevención en la práctica de ejercicios considerados de riesgo.
- Valoración de programas de ejercicios alternativos como vía útil de trabajo físico.

- Colaboración respetuosa con los compañeros, ayudándoles a entender y ejecutar en las mejores condiciones los ejercicios físicos.
- Valoración de la importancia del conocimiento de las prácticas contraindicadas como medida de prevención de accidentes y lesiones deportivas.
- Valoración de la necesidad de conocer la naturaleza y origen de las lesiones deportivas, para proceder oportunamente en el caso de que se presenten, así como de la importancia de continuar la investigación sobre estos temas.
- Aceptación y acatamiento de las normas de los programas de rehabilitación de lesiones deportivas como modelo a seguir en la confección de uno de ellos.

1º ESO (VER APARTADO 2.2. Concreción de las Competencias Básicas y relación temporal de los elementos anteriores con las tareas)

2º ESO

<i>TRIMESTR E</i>	<i>UNIDAD DIDÁCTICA</i>	<i>Nº SESIONES</i>	<i>BLOQUE DE CONTENIDOS</i>
	<i>PRESENTACIÓN</i>	1	
	<i>¿SABEMOS CALENTAR?</i>	2	I
	<i>MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA</i>	6	I
<i>PRIMERO</i>	<i>¿SABEMOS QUÉ NOS APORTA LA E. FÍSICA?</i>	2	I
	<i>MANTENEMOS EL EQUILIBRIO (ZANCOS Y PATINES)</i>	6	II
	<i>SESIONES DE AJUSTE (AL)</i>	2	
	<i>JUGAMOS AL BALONCESTO</i>	5	II
<i>SEGUNDO</i>	<i>EXPRESIÓN CORPORAL</i>	4	II
	<i>LOS JUEGOS OLÍMPICOS DEL VIERA</i>	6	II
	<i>JUGAMOS AL FUNBALL</i>	4	II

	<i>SESIONES DE AJUSTE (AL)</i>	2	
	<i>NOS VAMOS AL MONTE</i>	8	II
	<i>JUGAMOS AL FRISBEE Y PATEABOL</i>	4	II
<i>TERCERO</i>	<i>PRACTICAMOS JUEGOS TRADICIONALES</i>	4	II
	<i>JUGAMOS AL VOLEIBOL</i>	4	II
	<i>SESIONES DE AJUSTE (AL)</i>	2	

Añadir que en cada evaluación el alumnado deberá realizar una prueba de salud, que consistirá en correr al ritmo que el alumnado crea conveniente durante el tiempo estipulado.

12 minutos en la 1ª Evaluación;

14 minutos en la 2ª Evaluación y

16 minutos en la 3ª Evaluación.

3º ESO (VER APARTADO 2.2. Concreción de las Competencias Básicas y relación temporal de los elementos anteriores con las tareas)

4º E.S.O.

<i>TRIMESTR E</i>	<i>UNIDAD DIDÁCTICA</i>	<i>Nº SESIONES</i>	<i>BLOQUE DE CONTENIDOS</i>
	<i>PRESENTACIÓN</i>	1	
	<i>MALABARES</i>	5	I
<i>PRIMERO</i>	<i>CAPACIDAD FÍSICA, SALUD Y NUTRICIÓN. INICIACIÓN AL PLAN DE ENTRENAMIENTO</i>	10	I
	<i>PRIMEROS AUXILIOS</i>	2	II
	<i>JUGAMOS AL BALONMANO</i>	5	II
<i>SEGUNDO</i>	<i>EXPRESIÓN CORPORAL</i>	8	II
	<i>I JUEGOS OLÍMPICOS DEL VIERA</i>	8	II
	<i>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA</i>	6	I
	<i>JUEGOS Y DXTES TRADICIONALES CANARIOS</i>	4	II
<i>TERCERO</i>	<i>ULTIMATE Y RUGBYCESTO</i>	6	II

Añadir que en cada evaluación el alumnado deberá realizar una prueba de salud, que consistirá en correr al ritmo que el alumnado crea conveniente durante el tiempo estipulado.

16 minutos en la 1ª Evaluación;

18 minutos en la 2ª Evaluación y

20 minutos en la 3ª Evaluación.

1ºBACHILLERATO

<i>TRIMESTRE</i>	<i>UNIDAD DIDÁCTICA</i>	<i>Nº SESIONES</i>	<i>BLOQUE CONTENIDOS</i>
<i>PRIMERO</i>	<i>PRESENTACIÓN</i>	1	
2	<i>PLANIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA INTERMEDIO.</i>	15	II
5	<i>MALABARES 2.0 Y PALOS DEL DIABLO</i>	4	II
	<i>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (ORIENTACIÓN, RAPEL Y ESCALADA)</i>	10	II
<i>SEGUNDO</i>	<i>VOLEIBOL</i>	4	II
10	<i>ACROSPORT</i>	8	III
	<i>ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS</i>	6	II
	<i>EXPRESIÓN CORPORAL</i>	2	III
<i>TERCERO</i>	<i>JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS (ULTIMATE Y PALA DOS)</i>	4	II
	<i>BADMINTON</i>	5	II
	<i>JUEGOS TRADICIONALES CANARIOS</i>	5	II
	<i>RUGBY ADAPTADO</i>	4	II

Añadir que en cada evaluación el alumnado deberá realizar una prueba de salud, que consistirá en correr al ritmo que el alumnado crea conveniente durante el tiempo estipulado.

18 minutos en la 1ª Evaluación;
 20 minutos en la 2ª Evaluación y
 22 minutos en la 3ª Evaluación.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

<i>TRIMESTRE</i>	<i>UNIDAD DIDÁCTICA</i>	<i>Nº SESIONES</i>	<i>BLOQUE DE CONTENIDOS</i>
	<i>PRESENTACIÓN</i>	1	
	<i>PRINCIPIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</i>	4	I
	<i>LA ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO AL ESFUERZO</i>	1	I
	<i>VARIABLES DEL ENTRENAMIENTO</i>	1	I
<i>PRIMERO</i>	<i>TEST PARA MEDIR LA FUERZA</i>	4	I
	<i>LA FUERZA</i>	4	I
	<i>TEST DE RESISTENCIA</i>	2	III
	<i>LA RESISTENCIA</i>	12	I
	<i>MITOS RELACIONADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA</i>	4	I
	<i>MÉTODOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA</i>	2	III
	<i>DISEÑO, PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN, PARTICIPACIÓN Y EXPOSICIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTES Y JUEGOS.</i>	6 + 6	I
<i>SEGUNDO</i>	<i>TEST PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD</i>	2	III
	<i>LA FLEXIBILIDAD</i>	2	I
	<i>LESIONES DEPORTIVAS</i>	4	IV
	<i>DOPAJE</i>	2	II
	<i>ACTIVIDAD FÍSICA Y</i>	4	IV

	<i>SALUD</i>		
	<i>TEST PARA MEDIR LA VELOCIDAD</i>	2	III
	<i>LA VELOCIDAD</i>	4	I
<i>TERCERO</i>	<i>PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</i>	10	II
	<i>OFERTAS Y DEMANDAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</i>	4	II

Añadir que en cada evaluación el alumnado deberá realizar una prueba de salud, que consistirá en correr al ritmo que el alumnado crea conveniente durante el tiempo estipulado.

20 minutos en la 1ª Evaluación;

22 minutos en la 2ª Evaluación y

24 minutos en la 3ª Evaluación.

Las unidades, el número de sesiones así como la temporalización, podrán sufrir alteraciones en función de las circunstancias y de los recursos materiales, recogiendo y fundamentando dichos cambios en las reuniones de ámbito correspondientes.

3. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

3.1. Estrategias/estilos de enseñanza para desarrollo competencial

La metodología es la manera en que se pone en acción y se desarrolla el currículo en el aula y, en general, un proyecto global de cómo llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La posible consecución de los objetivos dependerá, en gran medida, del modelo de intervención pedagógica y de las interacciones entre profesorado y alumnado, lo que determinará el logro o no de dichos objetivos. *“Podemos saber todo lo que deseamos alcanzar pero el matiz metodológico es el único camino capaz de desembocar todo el planteamiento previo en resultados coherentes y, a su vez, conducirnos al último condicionamiento con los modelos de evaluación”*¹.

A modo de síntesis, todo nuestro planteamiento metodológico se reduce o debería atender a cuatro cuestiones: 1. ¿qué es lo que aprendo? 2. ¿cómo lo aprendo? 3. ¿para qué sirve lo que he aprendido? 4. ¿cómo lo puedo aplicar?

Nuestra actuación se regirá por una serie de principios psicopedagógicos:

- Se atenderá al principio de **individualización**.
- Se deberán tener en cuenta las **características de los contenidos** objeto de enseñanza y las **competencias que el alumno/a** debe adquirir o desarrollar.
- Se procurará que toda tarea tenga pleno **significado** para el alumno/a, tanto para su estructura cognitiva, como para sus intereses. El **aprendizaje significativo** se refiere a la posibilidad de establecer vínculos entre lo que el individuo ya sabe (conocimientos previos o preconceptos) y lo que debe aprender. Daremos prioridad a los aprendizajes que se realizan a través de la experiencia, a la comprensión razonada de lo que se hace y a los procedimientos que se utilizan para resolver las actividades, sin restar importancia a otras alternativas que ayuden a fijarlos. Acostumbrar a los alumnos/as a que formulen preguntas e hipótesis sobre la tarea que van a realizar, que observen, obtengan datos, los ordenen, operen con ellos, los contrasten y saquen conclusiones... exigiendo del alumno/a una intensa actividad reflexiva y comunicativa que afecte a todas sus capacidades cognitivas. Se argumenta que los aprendizajes conseguidos por este método son más significativos, más consistentes, más duraderos y ayudan mejor a construir y desarrollar los procesos de pensamiento.
- El proceso de enseñanza ha de garantizar la **funcionalidad y aplicabilidad de los aprendizajes**, asegurando que puedan ser utilizados en la realidad práctica. Todo aprendizaje tiene sentido en la medida en que lo que aprendemos nos sirve para resolver

1 Navarro, V. y Fernández. G. (1993). La evaluación de las estrategias en Educación Física. Rev. Apunts. Núm. 31. Pág. 27.

los problemas que se nos plantean en la vida diaria (en el estudio, en el trabajo, etc.) o lo usamos para ser transferido a otras situaciones o contextos de aprendizaje, ya sean formales, no formales o informales.

- Favorecer una **enseñanza activa y emancipativa**. La enseñanza debe caracterizarse por ser progresivamente autónoma. El alumnado es capaz de participar en su enseñanza y de asumir responsabilidades de organización, utilizándose de esta forma una metodología **activa, participativa y abierta**. Sería oportuno matizar que es activa en tanto en cuanto debe permitir la participación del alumno/a en la organización, en la toma de decisiones en determinados aspectos de las tareas propuestas, en la reflexión sobre la finalidad de las propuestas del profesor/a, etc. La participación del alumnado adquiere sentido en la vinculación con su mismo aprendizaje, haciéndolo activo, de manera que favorezca la emancipación.

Nuestra metodología se caracterizará por ser gradualmente autónoma. Pretendemos formar alumnos/as íntegros, para ello utilizaremos las estrategias de enseñanza que permitan la aparición, desarrollo y consolidación paulatina de valores y actitudes, la adquisición y desarrollo de las competencias básicas y la emancipación. Se deberá fomentar progresivamente actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza que lleven al alumno/a a conocer los objetivos hacia los que se orienta dicho proceso, dándole opción a ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones.

- Propiciar un **enfoque interdisciplinar**, en el coexistan y se interrelacionen lo específico de cada materia. Se pretende mostrar el currículo conectado con la realidad y el entorno más próximo. La realidad no está fraccionada en materias; es más coherente, más integrada, más natural.

- Favorecer la **motivación** en el alumnado. Aprendizaje y motivación son elementos que se encuentran íntimamente relacionados con los resultados académicos. Estos son consecuencia, en gran medida, del interés que en el alumno/a despierte lo que el profesor/a le pretende transmitir. Componentes básicos de la motivación en el aula son la disposición y la disponibilidad del docente: el entusiasmo y convicción que proyecta cuando enseña, la confianza y seguridad en que todos los alumnos pueden aprender, etc.

- Propiciar **la autonomía e iniciativa personal**. El alumno consigue su autonomía intelectual cuando es capaz de aprender por sí mismo. Por ello, hay que poner en práctica estrategias metodológicas encaminadas a potenciar la autoactividad del alumno; es decir, el estudio individual, la búsqueda autónoma de documentación, la

organización independiente de su trabajo, la utilización de las estrategias de aprendizaje que ha conocido, etc.

- Favorecer contextos de **aprender a aprender** en el que el alumnado pueda aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos, al mismo tiempo que sea capaz de adquirir responsabilidades y compromisos personales.

- Fomentar en el alumnado actividades y actitudes que contribuyan a la adquisición de la competencia **social y ciudadana**, en la medida que le permita manejar habilidades sociales y saber resolver los conflictos de forma constructiva y solidaria.

Siguiendo el MODELO DIDÁCTICO propuesto por Jiménez (1999) las líneas metodológicas que se pretenden utilizar se estructuran en tres niveles de decisión estrechamente interrelacionados:

- *ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA*
- *ESTILOS DE ENSEÑANZA*
- *TÉCNICA DE ENSEÑANZA*

Hay determinados factores que condicionan la elección dentro de cada uno de ellos:

el análisis que se haya hecho de la estructura científica de cada materia o área

el grado de maduración del alumnado a quienes va dirigido el aprendizaje

los fines, valores o principios que se pretende desarrollar en el Centro

los medios de los que se dispone

el marco curricular

el pensamiento implícito del profesorado

El contexto interno y externo del Centro

Las **estrategias de enseñanza** constituyen el primer nivel de decisión y proporcionará al profesor un marco de referencia que orientará la selección y aplicación de las siguientes opciones didácticas. Jiménez (1999) diferencian tres tipos de estrategia:

- ESTRATEGIA INSTRUCTIVA, donde el profesor toma la mayor parte de las decisiones.

- ESTRATEGIA PARTICIPATIVA, donde se fomenta la participación del alumnado en tareas docentes: observa y corrige, toma decisiones sobre contenidos etc.

- ESTRATEGIA EMANCIPATIVA., donde el alumno toma decisiones sobre su propia motricidad, sobre cómo resolver sus actividades etc.

La aplicación de los diversos tipos de estrategias de enseñanza (instructiva, participativa y emancipativa), tendrá por objeto favorecer la progresiva autonomía de decisión y de acción del alumno.

Para la elección de una u otra estrategia tendremos que tener en cuenta:

- Los objetivos que nos hayamos marcado.
- El grado de maduración del alumnado.
- Su nivel de aprendizaje.
- La autonomía que haya ido adquiriendo

Como se puede deducir fácilmente, las distintas estrategias de enseñanza coexisten en el tiempo. De lo que se trata es de ir variando el porcentaje a emplear de cada una de ellas, según el punto del proceso de enseñanza y aprendizaje en el que nos encontremos.

El siguiente nivel de decisión hace referencia al **estilo de enseñanza**, agrupándolos en tres categorías:

- ESTILOS DE ENSEÑANZA DIRIGIDA: mando directo, asignación de tareas, enseñanza por grupos, programas individuales.

- ESTILOS CON PARTICIPACIÓN DOCENTE: enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza.

- ESTILOS DE INVESTIGACIÓN: descubrimiento guiado y resolución de problemas.

El empleo de uno u otro estilo estará en función de:

- Los objetivos planteados.
- La estrategia seleccionada.
- El tipo de contenido.
- Las experiencias previas de nuestros alumnos, la historia del sujeto y el entorno en el que se ha desarrollado.

Finalmente, la **técnica de enseñanza** nos permitirá presentar la tarea a los alumnos. La técnica de enseñanza se puede agrupar en los siguientes apartados:

- La *información inicial*, donde se determinará el canal por el que se va a dar la información y el tipo de tareas a presentar (definidas, no definidas y semidefinidas)
- *Estrategias en la práctica*: eligiendo si será global, analítica o sus variables.

- *Conocimiento de los resultados*, determinando el momento de dar la información, la forma de expresarlo y la intención que pretende.
- *Organización de la clase*, definiendo la :
 - * Organización del grupo: gran grupo, subgrupos, parejas e individual
 - * Ubicación del profesor: interna-externa.
 - * Si la ejecución será simultánea, alternativa o consecutiva.
- *Interacciones socio-afectivas*: Se pueden encontrar las siguientes interacciones socio-afectivas: profesor-alumnos, alumnos-profesor, profesor-alumno, alumno-profesor, alumnos-alumnos, alumno-alumno, alumnos-alumno, alumno-alumnos.

En definitiva, en el proceso de enseñanza-aprendizaje que persigue este departamento tiene las siguientes consideraciones:

1) Consideramos el **aprendizaje significativo** y la **funcionalidad y aplicabilidad de los aprendizajes** como los principios pedagógicos fundamentales que deben inspirar nuestro modelo didáctico. En consecuencia, consideramos fundamental determinar líneas generales respecto a la metodología para desarrollar estrategias que paulatina y progresivamente lleven al alumno/a a convertirse en el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. No obstante, son condiciones imprescindibles el poder contar con los materiales adecuados y la disposición e interés del alumnado, además de la colaboración y participación de las familias en el proceso de aprendizaje.

2) Pensamos que el papel principal del profesorado debe ser el de orientador del proceso de enseñanza-aprendizaje, con el objetivo de que el alumnado construya su propio aprendizaje de forma participativa, activa y cooperativa.

3.2. Criterios organizativos

La organización de la clase es la clave fundamental para atender a la diversidad que nos encontramos en un grupo-clase. Para actuar efectivamente en el grupo es necesario que en el proceso de aprendizaje exista interacción y participación del alumnado. Entendemos por interacción el desterrar el silencio en el aula y cambiarlo por el contacto interpersonal. Es imprescindible propiciar entornos de aprendizaje donde se hable, se escuche y se debata libremente sobre la base de una temática concreta. Además la interacción está sensiblemente relacionada con la cooperación, cuyo significado va más allá del trabajo en equipo o de un trabajo socializado. Supone observar el clima del aula desde un espacio de relaciones interpersonales donde se pongan de manifiesto la reciprocidad educativa entre iguales y el espíritu de compartir tareas y proyectos.

Por otro lado, cualquier tipo de tareas y proyectos que se desarrollen tienen como finalidad la interacción y la cooperación. Para ello, proponemos las siguientes modalidades:

- Pequeño grupo colaborativo
- Trabajo en equipo
- Trabajo por proyectos
- Grupos flexibles

3.3. Materiales y recursos

La selección de materiales deberá realizarse en función de las necesidades del alumnado y de las intenciones educativas del Centro. De acuerdo con esto, se señalan los siguientes criterios:

Procurar el máximo carácter de polivalencia.

Garantizar la seguridad y que sea atractivo y motivante para el alumnado.

Actualizarlos según su contenido, presentación, etc.

Utilidad y sencillez en su aplicación.

Que complementen y hagan referencia a los contenidos de las materias o áreas.

Asequibles económicamente.

El material y los recursos didácticos que podremos utilizar de forma general, serán los siguientes:

Materiales escritos: libros de texto, de consulta, fotocopias, fichas de clase, diccionarios, enciclopedias, atlas, anuarios, periódicos, revistas especializadas, etc.

Materiales audiovisuales: presentaciones en power point, pizarra digital, películas, series, documentales, música, etc.

Materiales reproductores: proyector de diapositivas, retroproyector, ordenador, video, televisión, DVD y cassettes.

Recursos informáticos: páginas webs, programas informáticos, etc.

Las aulas generales deben constituir los lugares habituales donde desarrollemos nuestras propuestas pedagógicas. No obstante, el entorno natural, las aulas materias, la sala de audiovisuales y otras dependencias del centro o externas al mismo, podrán contribuir a enriquecer la reflexión sobre nuestra materia.

4. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

4.1. Metodología para la Atención a la Diversidad

Con el objeto de integrar al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo el departamento atenderá a los alumnos/as que requieran de alguna medida específica con la colaboración y supervisión del Departamento de Orientación.

Hay que tener siempre presente que es necesario contar con el asesoramiento de dicho departamento.

Haremos de la Educación Física una actividad integradora con alumnos/as activos, participando en la medida de sus posibilidades y haciendo de nuestra aula un lugar donde todos puedan intervenir de forma tolerante y solidaria.

Siguiendo a Juan Miguel Arráez seguiremos los siguientes criterios de intervención:

A) **Igualdad:** Lo empleamos cuando el alumno puede realizar la tarea igual que el resto del grupo.

B) **Ayuda:** Se pueden presentar los siguientes tipos de ayuda: visual, auditiva y táctil.

C) **Adaptación:** Se utiliza cuando no resulta suficiente el empleo de la ayuda. Se puede utilizar las siguientes adaptaciones:

- * Material y espacios
- * Tareas y actividades

Los agrupamientos de alumnos y alumnas son muy variados y los ritmos de aprendizaje son muy diferentes. En general seguiremos los siguientes criterios para atender a los diferentes ritmos:

Los contenidos básicos son obligatorios para todos, pero daremos más tiempo a determinados alumnos y alumnas para que los consigan, respetando su nivel de aprendizaje.

Se diseñarán vías y procedimientos diferentes para algunos grupos de alumnos/as. Es decir, no se trata tanto de exigir menos contenidos sino de plantear otras actividades de aprendizaje para lograr los mismos contenidos.

En cuanto a los alumnos y alumnas que precisa de un tratamiento individualizado, adoptaremos los siguientes criterios:

El diagnóstico ha de ser realizado por un especialista quien, además, propondrá el tratamiento adecuado, atendándose al mismo.

En el caso del alumnado con algún problema médico determinado se atenderá a las indicaciones dadas por el mismo. El alumno afectado deberá presentar el certificado médico correspondiente.

Partiendo del diagnóstico correspondiente se procederá, si es preciso, a la adaptación de los elementos curriculares que sea preciso.

No se puede generalizar la solución ya que cada persona precisa una actuación individualizada.

Por otro lado, se entiende por alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo aquel que presenta necesidades educativas especiales u otras necesidades educativas por dificultades específicas de aprendizaje (DEA), por trastornos por déficit de atención o hiperactividad (TDAH), por condiciones personales o de historia escolar, por incorporación tardía al sistema educativo o por altas capacidades intelectuales, y que puede requerir determinados apoyos educativos en parte o a lo largo de su escolarización.

Los componentes del departamento llevaran a cabo su labor con el alumnado con estas características aplicando la legislación vigente:

1. Decreto 104/2010, de 29 de julio, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado en el ámbito de la enseñanza no universitaria de Canarias.
2. Orden de 13 de diciembre de 2010, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en la Comunidad Autónoma de Canarias.
3. Orden de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del título de graduado/a en ESO, y su posterior modificación del 28 de mayo del 2008.

En líneas generales, se actuará de la siguiente forma:

A Detección y actuación. Consulta de los informes del alumnado: informes justificativos personalizados, psicopedagógicos.

- a) Detectar al alumnado con NEE. Informar al orientador/a y al equipo educativo.

b) El alumnado con NEAE tendrá un informe justificativo de atención individualizada que será utilizado para la intervención inicial del profesorado para poder llevar a cabo la correspondiente adaptación curricular.

c) El alumnado NEE que cuente con informe psicopedagógico podrá mantener la adaptación curricular significativa en nuestras materias si esa es la respuesta necesaria.

d) Se seguirá la normativa antes citada para el alumnado con: TDAH (trastornos por déficit de atención o hiperactividad), al igual que para aquellos que se les catalogue con “altas capacidades intelectuales”.

B. Respuesta educativa a las necesidades específicas de apoyo educativo.

La respuesta educativa para alumnado con NEAE se recoge en los planes de atención a la diversidad del proyecto educativo de centro. En la Educación Secundaria Obligatoria las medidas de refuerzo incluyen, entre otras, programas de refuerzo, desdoblamientos de grupos, apoyos en grupo ordinario, integración de materias en ámbitos, programas para la mejora de la convivencia, programas de diversificación curricular y adaptaciones curriculares. *La adaptación curricular significativa (ACUS)* de un área o una materia tiene carácter excepcional y está dirigida al alumnado que presente necesidades educativas especiales cuya competencia curricular esté situada en una etapa anterior o en un nivel correspondiente a un desfase de dos ciclos. Estos ajustes curriculares afectan a los elementos prescriptivos del currículo e implican la adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del área o materia adaptada. La evaluación de las áreas o materias con adaptación curricular significativa tendrá como referente los criterios de evaluación establecidos en la propia adaptación curricular, de acuerdo con lo previsto en los artículos 14 (Infantil y Primaria) y 23 (para Secundaria) de la Orden de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria (BOC de 23 de noviembre)

Programas educativos personalizados. Para el resto de alumnos y alumnas *con necesidad específica de apoyo educativo* por manifestar *dificultades específicas de aprendizaje*, problemas de aprendizaje o conducta motivados por un trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad, por especiales condiciones personales o de historia escolar o por incorporación tardía al sistema educativo, así como para los escolares que, presentando necesidades educativas especiales, no precisen de una adaptación que se aparte significativamente del currículo, se podrán aplicar

adaptaciones curriculares en las áreas o materias que lo precisen y que se desarrollarán mediante programas educativos personalizados.

Estas adaptaciones deben dar respuesta a las dificultades que presenta el alumnado desde el segundo ciclo de Educación Infantil hasta el final de la escolaridad obligatoria y se propondrán, con carácter general, después de que el equipo docente haya aplicado medidas de apoyo desde la programación en el aula que no hayan mostrado su eficacia para resolver las necesidades educativas del niño o niña, al menos durante un curso escolar después de detectadas y constatadas mediante el informe justificativo. La evaluación de las áreas o materias objeto de estas adaptaciones tendrá como referente los criterios de evaluación establecidos con carácter general en las correspondientes programaciones didácticas.

Tanto las adaptaciones curriculares desarrolladas mediante programas educativos personalizados como las adaptaciones curriculares significativas deberán ser propuestas por el orientador o la orientadora del centro y el profesorado responsable del área o de la materia y figurarán en los informes psicopedagógicos.

c) Evaluación del alumnado con NEAE.

La evaluación de las áreas o materias con adaptación curricular significativa tendrá como referente los criterios de evaluación establecidos en la propia adaptación curricular, de acuerdo con lo previsto en los artículos 23 (para Secundaria) de la Orden de 7 de noviembre de 2007. A continuación se reproduce totalmente el citado artículo:

“CAPÍTULO III

EVALUACIÓN, PROMOCIÓN Y TITULACIÓN EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Artículo 23.- Alumnado con necesidades educativas especiales.

1. Con el fin de facilitar al alumnado de necesidades educativas especiales la adquisición de las competencias básicas, la consejería competente en materia de educación determinará los procedimientos oportunos para la realización de adaptaciones que se aparten significativamente de los contenidos y criterios de evaluación del currículo o eliminen algunos elementos prescriptivos del currículo de determinadas materias.

2. La evaluación del alumnado con adaptación curricular individualizada (ACUS) se realizará tomando como referente los criterios de evaluación fijados en dichas adaptaciones. Para dejar constancia de ello, en los documentos oficiales de evaluación

se añadirá un asterisco () a la calificación de la materia o las materias objeto de adaptación.*

3. Cuando los criterios de evaluación de la adaptación se correspondan con los de algún ciclo de la Educación Primaria, la calificación positiva no podrá ser considerada como superación de la materia. En este sentido, no podrá promocionar a 3º de la E.S.O. el alumno o la alumna con adaptación curricular que, al finalizar el segundo curso de la etapa, no haya alcanzado el grado de desarrollo de las competencias básicas correspondiente a la Educación Primaria.

4. La escolarización del alumnado con necesidades educativas especiales en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en centros ordinarios podrá prolongarse hasta los 19 años, siempre que ello favorezca la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.”

4.2. Relación con las Adaptaciones Curriculares y desarrollo de Programas Educativos Personalizados

No existe ningún alumno/a que posea una adaptación para nuestra materia, así como para ningún programa educativo personalizado. No obstante, se realizarán las adaptaciones de aula que correspondan en el caso que fuera necesario.

4.3. Plan de recuperación y actividades de refuerzo y ampliación

Pendientes: el alumnado que tengan calificada negativamente la materia la superará al aprobar alguna de las evaluaciones del curso que esté realizando, haciéndole el profesor/a un seguimiento específico.

En el caso de que no fuera aprobando las diferentes evaluaciones del curso en el que se encuentra, la evaluación de la materia pendiente se realizará con un seguimiento específico del alumnado a lo largo del curso, realizando las pruebas o tareas que se consideren adecuadas si la evolución no fuera positiva. Dichas pruebas o tareas consistirán en la realización de unas fichas de trabajo y/o de unas pruebas prácticas de ejecución motriz.

Tal y como contempla la Orden de 7 de Noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del título de graduado o graduada en Educación Secundaria Obligatoria, en su artículo 14, apartado 6, cita que *cuando el alumno o la alumna no promocione, deberá permanecer un año más en el mismo curso. Esta repetición irá acompañada de un plan de recuperación de los aprendizajes no adquiridos con el fin de favorecer la adquisición de las competencias básicas.*

En este sentido, se tendrá especial atención quincenal a los siguientes aspectos:

- Los acuerdos de Centro respecto a la sesiones del plan de acción tutorial: toma de apuntes, elaboración de cuadernos de clase, elaboración de trabajos, etc.
- Los acuerdos de los Equipos Educativos para la derivación de los alumnos a los Programas de Refuerzo, agrupamientos flexibles, desdobles, etc.
- Seguimiento del material de aula: cuaderno, libro de texto, diferente material de actividades, etc.
- Uso diario de la agenda escolar.
- Control de la realización de tareas y demás actividades de aula.
- Evaluación del cuaderno de clase (si está recogido por el departamento como instrumento de evaluación).
- Seguimiento de su ubicación en el aula; propiciar ambiente de trabajo con compañeros, por grupos reducidos, atención individualizada por parte del profesor/a, etc.
- En el caso de que tuviera necesidades específicas de apoyo educativo por manifestar dificultades específicas de aprendizaje que no precisen de una adaptación que se aparte significativamente del currículo, se podrá aplicar una adaptación curricular personalizada (programa educativo personalizado).

Al alumnado **absentista** que no justifique las faltas se le enviarán los correspondientes apercibimientos o avisos. En caso de que llegara al tercero, el departamento solicitará al alumnado la ejecución de las siguientes actividades dentro del sistema extraordinario de evaluación:

- Realización satisfactoria de ejercicios prácticos relacionados con los criterios de evaluación del nivel educativo correspondiente.
- Realización satisfactoria de pruebas escritas relacionadas con los criterios de evaluación del nivel educativo correspondiente.
- Realización satisfactoria, si fuera necesario, de trabajos con los criterios de evaluación del nivel educativo correspondiente.
- Entrevista, si fuera necesario, con el departamento.

Del mismo modo, el alumnado que en la tercera evaluación no supere la materia deberá realizar las siguientes actividades en la prueba extraordinaria:

- Realización satisfactoria de ejercicios prácticos relacionados con los criterios de evaluación del nivel educativo correspondiente.

- Realización satisfactoria de pruebas escritas relacionadas con los criterios de evaluación del nivel educativo correspondiente.
- Entrevista, si fuera necesario, con el departamento.

Del mismo modo, aquel alumno/a que por motivos de salud, debidamente justificado, no pueda llevar a cabo el procedimiento de evaluación determinado, se le aplicará un procedimiento extraordinario que pueda suplir al anterior. Este procedimiento se basará en la utilización de diferentes instrumentos que puedan adaptarse a las circunstancias excepcionales y/o de la realización de algún trabajo relacionado con la materia. En cualquier caso, estos instrumentos deben estar recogidos en el apartado 8.3 de esta programación.

Por lo que respecta a la **exención** en la materia de Educación Física, la exención parcial supondrá la dispensa a determinados ejercicios debido a problemas de salud. Por tanto, trabajarán los mismos contenidos curriculares con la diferencia de que, cuando no puedan realizar una determinada actividad práctica, harán otras sustitutorias, bien de procedimiento o bien que abarquen el dominio cognitivo y afectivo, como puede ser la realización de algún trabajo relacionado con la materia, el seguimiento por escrito del marco práctico, colaborar como alumno/a observador en distintas clases, etc. En el caso de que exista un certificado médico oficial por parte del especialista que contraindique todo tipo actividad física, el alumno/a estará exento de todo el ámbito práctico, teniendo que realizar las siguientes actividades, tanto en las pruebas ordinarias como extraordinarias:

1. Realización de un trabajo escrito relacionado con la materia por evaluación, éste debe realizarse sin la utilización de ningún programa informático (Word, openoffice, etc.)

2. Realización de la ficha diaria de exención de la práctica.

Estos alumnos se integrarán en la clase de acuerdo con sus capacidades y limitaciones personales, en los términos establecidos por su médico de cabecera o especialista. Debe participar en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, implicándose en su totalidad en lo recogido para la enseñanza de esta materia, que no será tanto la mejora de sus posibilidades de acción como la de propiciar la reflexión, sentido y sus efectos.

En el caso que exista un alumno/a que se encuentre exento temporal de la práctica, realizará las siguientes actividades alternativas:

1. Realización de un trabajo escrito relacionado con la materia, éste debe realizarse sin la utilización de ningún programa informático (Word, openoffice, etc.)

2. Realización de la ficha diaria de exención de la práctica.

Así también, todo alumno/a que no presente una acreditación oficial de su médico (certificado médico o P14) impidiéndole la realización práctica de las sesiones y que de manera injustificada y reiterada falte al 20% de las sesiones estimadas para cada U.D., se considerará que no desarrolla las capacidades específicas de la materia establecidas en esta programación, por lo que **tendrá la materia no superada en ese Trimestre.**

Si un alumno/a no trae la indumentaria adecuada, no podrá participar en la parte práctica de la sesión, teniendo que cumplimentar la ficha elaborada para tal efecto, (ficha de no participación en clase), que deberá entregar al finalizar la misma. Dicha ficha tendrá una calificación que se anotará en su ficha personal del alumno/a.

4.3.1. Actividades de refuerzo y ampliación

La presente programación trata de dar respuesta a las necesidades de todo el alumnado, intentando adaptarse, por un lado, a la heterogeneidad del mismo y por otro, a conectar con sus intereses e inquietudes educativas. Por tal motivo, tenemos previsto un abanico de actividades que se adapten a los diferentes tipos y ritmos de aprendizaje con unos grados de complejidad suficientes que nos permitan lograr los objetivos que perseguimos.

Por tanto, los criterios que establecemos para adoptar las medidas necesarias para el refuerzo y apoyo al alumnado, son los siguientes:

1º. Detectar las dificultades que se encuentran los alumnos ante la impartición de la materia.

2º. Conocer la casuística de las dificultades en relación con la materia.

3º. Proponer actividades y tareas que permitan adaptarse a las dificultades observadas en el alumnado, teniendo como referente el criterio de evaluación y las competencias básicas asociadas al mismo.

4º. Realizar un seguimiento sistemático de la evolución del alumnado en relación con las medidas adoptadas.

En relación con las actividades de ampliación, se establecerán los siguientes criterios:

1º. Detectar qué aspectos o ámbitos de la materia y/o área son superados o adquiridos por encima de lo esperado.

2º. Proponer y facilitar al alumnado actividades que puedan enriquecer o ampliar lo recogido en el criterio de evaluación, utilizando diferentes medios o recursos de los que dispone el Centro (biblioteca, aulas de informática, etc.).

3º. Realizar un seguimiento sistemático de la evolución del alumnado.

4.4. Contribución desde la materia en el desarrollo de los programas de refuerzo, PROMECO, utilización de HOMA

Nuestra materia contribuye al logro de los siguientes objetivos recogidos en la Programación del programa de refuerzo para 1º y 2º de ESO:

1. Establecer relaciones cooperativas con el grupo.
2. Aprender a organizar y a planificar el trabajo personal.
3. Aprender a organizar un grupo de trabajo: reconocer funciones, repartir tareas y asumir compromisos colectivos.
4. Aplicar las estrategias de organización y planificación aprendidas.
5. Aprender estrategias de búsqueda y gestión de la información.
6. Participar activamente en grupos de trabajo

5. TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Tanto las características de nuestro Centro como del entorno donde se encuentra ubicado, nos obliga a plantear estrategias que puedan favorecer la educación en valores. En este sentido, nuestra estrategia global de trabajo va orientada a los siguientes ámbitos:

1. Convivencia:

- Fomentar la convivencia democrática y participativa en donde el alumnado sea protagonista en la resolución del conflicto.

- Favorecer medidas y actuaciones que puedan prevenir y resolver los conflictos de forma dialogada y pacífica.

- Impulsar la convivencia en igualdad entre hombres y mujeres en donde se ponga de manifiesto una relación entre iguales respetuosa y flexible ante determinadas circunstancias sociales o culturales.

- Favorecer y asegurar la no discriminación por opción sexual, sea cual fuese su procedencia cultural, creencias, etc., entendiendo que en un centro educativo tienen cabida cualquier tipo de opción sexual siempre y cuando no altere el normal desarrollo de la vida y convivencia del centro.

- Potenciar la interculturalidad, la paz y las actitudes solidarias ante determinados hechos, con especial interés a las desigualdades sociales y el respeto a la diversidad.

2. Salud:

- Promover hábitos de vida saludable en donde el alumno/a valore la importancia de poseer una dieta equilibrada, junto con otros factores íntimamente relacionados con la salud (actividad física regular, buena utilización del tiempo libre, etc.)

3. Consumo responsable:

- Promover pautas de comportamiento crítico y responsable en materia de consumo, en donde se ponga de manifiesto el desproporcionado consumismo actual y sus repercusiones desde el punto de vista social.

4. Medio ambiente:

- Propiciar en el alumnado una actitud crítica y reflexiva sobre el uso y abuso que se está haciendo sobre el medio urbano y natural, con especial atención al impacto del ser humano sobre el medio ambiente.

- Concienciar a los alumnos/as de la importancia del desarrollo sostenible y de la aplicación de estrategias que garanticen un medio ambiente adecuado para las generaciones venideras.

5. Nuevas Tecnologías:

- Fomentar el buen uso de las nuevas tecnologías como fuente de información y formación.

- Suscitar en el alumnado la inquietud por la investigación utilizando como recurso didáctico las nuevas tecnologías.

Además se intentará fomentar el trabajo interdisciplinar entre las diferentes materias a través de proyectos, centros de interés, etc., que se concretará en el periodo de elaboración de las programaciones didácticas. Asimismo, se potenciará un planteamiento didáctico en donde el alumnado pueda relacionar las propuestas pedagógicas de cada materia con el fin de favorecer una educación en valores variada e integral.

6. CONCRECIÓN DE LA PROGRAMACIÓN CON LOS PLANES DEL CENTRO

6.1. Plan de mejora de la Comunicación Lingüística (Plan de Lectura y Biblioteca)

Nuestra materia participa en este plan colaborando con diferentes actividades en la biblioteca. Si fuera necesario, aportaremos lecturas que puedan enriquecer nuestro plan lector. Asimismo, desde nuestra materia favoreceremos la lectura de distintos documentos que estén relacionados con las unidades didácticas que se impartan durante el curso académico.

6.2. Plan de las TIC

Durante el desarrollo de nuestra programación existen diversas actividades y tareas en donde el alumno/a ponga de manifiesto su competencia digital. Específicamente, se utilizará el aula medusa para la búsqueda de información y/o elaboración de trabajos y la pizarra digital como recurso complementario o de ampliación a las unidades didácticas programadas.

6.3. Plan de Convivencia

Se trata de favorecer una resolución de conflictos de forma pacífica que puedan originarse por la propia actividad competitiva. Asimismo, trataremos de prevenir los posibles conflictos desde una perspectiva de igualdad y donde el diálogo sea el eje vertebrador de nuestra acción. Por otro lado, pretendemos hacer cumplir las normas de convivencia recogidas en nuestro plan, así como las particularidades que posee nuestra materia.

6.4. Globalización e interdisciplinariedad

6.4.1. Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud

Nuestra programación contempla diferentes y variados temas en los que la salud y los hábitos higiénicos saludables son un elemento fundamental para nuestra vida. En este sentido, tratamos de colaborar y participar en este proyecto a través actividades puntuales recogidas en las unidades didácticas o en coordinación con otras materias afines a este ámbito.

6.4.2. Red Canaria de Escuelas Solidarias

Nuestra materia pone especial atención al fomento de actitudes solidarias y de cooperación entre el alumnado, fundamentalmente cuando se ponen de manifiesto situaciones competitivas que es necesario canalizar correctamente. Del mismo modo, recogemos en nuestra programación diferentes y variadas actividades grupales cuya intención es el fomento del trabajo colaborativo y de la participación grupal.

6.4.3. Proyecto de senderismo

Nuestra intención es introducir en la programación anual alguna actividad de senderismo. En este sentido, contaremos con la colaboración del coordinador de este proyecto para desarrollar dicha actividad.

7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

7.1. Actividades complementarias y actividades extraescolares

TIPO DE ACTIVIDAD	CURSO	FECHA	LUGAR	DENOMINACIÓN	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
C	TODOS LOS NIVELES	1º, 2º y 3er trimestre	IES VIERA Y CLAVIJO	TORNEOS DE RECREO	Multideporte
C	TODOS LOS NIVELES	1º, 2º y 3er trimestre	Por determinar	-----	Ruta de senderismo y convivencia
C	3º ESO Y ACM	19/1/16	Pabellón Santiago Martín		Entrenamiento C.B. Canarias
C	1º y 2º BACH	Tercer trimestre	Por determinar	Actividades en el monte	Juegos y actividades de orientación, escalada y rapel en un entorno natural
C	1º ESO	Primer Trimestre 13/10/15	I.E.S. Viera y Clavijo	Juegos y Deporte Tradicional	Lucha del garrote (4 sesiones)
C	1º ESO	Por determinar	I.E.S. Viera y Clavijo	Juegos y deportes Tradicionales	Lucha Canaria, Juego del Palo, Lucha del garrote, Bola Canaria, Salto del Pastor, etc...
E	1º BACH	Tercer Trimestre	CIDEMAT	Actividades Acuáticas	Bautismo de buceo, prigiismo, arrastre (sky), avistamiento de cetáceos
C	1º BACH	Tercer trimestre	Playa de las Teresitas	Actividades en la playa	Juegos y actividades lúdicas en un entorno natural
C	2º BACH	Primer trimestre	Gimnasio La Laguna	Trabajo de la fuerza	Musculación
C	Todos los niveles	1º, 2º y 3er trimestre	Instalaciones del Municipio de La Laguna	Juegos y deportes	Multideporte
E	1º y 2º BACH	Por determinar	Parque Nacional del Teide	Subida al Teide	Senderismo y pernocte en el Teide
C	TODOS LOS NIVELES	1º, 2º y 3er trimestre	Centros Educativos del Municipio de La Laguna	Buenas Prácticas	Brilé Figuras; Pateabol Aro; Cinco en raya; Rugbycesto;

					Ultimate; Orientación, Etc..
E	4ºESO; 1º y 2º BACH	13 al 19 de marzo 2016	Andorra / For- migal	Semana Blanca	Esquí / snow, Patinaje sobre hielo, visitas culturales, otras activida- des deportivas, Parque de atracciones, etc...

* TIPO DE ACTIVIDAD: EXTRAESCOLAR (E) – COMPLEMENTARIA (C)

Y todas aquellas actividades extraescolares y complementarias que puedan surgir durante el curso y no estén recogidas en las programaciones didácticas, que complementen el currículo y que sean de interés educativo y formativo para el alumnado.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

8.1. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación que aparecen en el decreto que establece el currículo para la etapa, no pretenden recoger todo lo que el alumno/a es capaz de aprender sino aquello que tiene relevancia y sin los que los alumnos tendrían dificultades en posteriores tramos educativos. Asimismo, el Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias, expresa que “... *los criterios de evaluación de las materias serán referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias básicas como el de consecución de los objetivos*”. Los criterios de evaluación de la materia para los distintos cursos son los siguientes:

1º ESO

(VER APARTADOS ANTERIORES)

2º ESO

1. Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.
2. Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.
3. Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.
4. Mejorar su resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.
5. Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices y reconocerlas, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.

6. Comunicar de forma creativa situaciones motrices que impliquen una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido, con especial atención a las manifestaciones expresivas tradicionales de Canarias.
7. Realizar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en entornos habituales y en el medio natural, identificando los usos y medios más adecuados para desarrollar dichas actividades.
8. Mostrar una actitud de solidaridad y cooperación en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.
9. Practicar juegos y deportes populares y tradicionales de Canarias, reconociéndolos como situaciones motrices con arraigo cultural.
10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación para facilitar la resolución de problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

3º ESO

(VER APARTADOS ANTERIORES)

4º ESO

1. Ejemplificar situaciones motrices prácticas reconociendo y valorando las distintas funciones que la Educación Física ha tenido a lo largo de la historia.
2. Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.
3. Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo algunos efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud.
4. Aplicar con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación, adoptando posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, reconociendo su utilidad y beneficios como liberadoras de tensiones, reductoras de desequilibrios y reguladoras de los sistemas orgánicos funcionales.

5. Ejemplificar y resolver supuestos en la práctica sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, siguiendo, coherentemente, los protocolos básicos de actuación.
6. Realizar actividades físico-motrices, reconociendo los principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a su adecuada realización y a la salud, mostrando actitudes de autoestima y crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a estas prácticas desde distintos medios de comunicación.
7. Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural.
8. Elaborar y practicar con autonomía actividades expresivas con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva, identificando y ejecutando los principales bailes canarios y utilizando distintas técnicas de expresión y comunicación corporal para representar situaciones, comunicar ideas, emociones, vivencias o sentimientos, de forma creativa.
9. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando su procedencia y sus principales elementos estructurales, aceptándolos como portadores valiosos de su cultura.
10. Aplicar con autonomía las tecnologías de la información y la comunicación a las prácticas físico-motrices, utilizándolas con sentido crítico para progresar en los aprendizajes propios de la materia.

1º BACHILLERATO

(VER APARTADOS ANTERIORES)

2º BACHILLERATO (ACM)

1. Reconocer y valorar su propio organismo, cuyas capacidades físicas han debido haberse incrementado de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
2. Utilizar métodos y medios de entrenamiento de probada eficacia como la mejor forma de incrementar adecuadamente el mejor estado general de su condición física.

3. Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física, los principios básicos del entrenamiento (continuidad, progresión, sobrecarga, etc.), como condición indispensable para establecer una correcta programación.
4. Identificar tanto las capacidades físicas básicas como las derivadas para su utilización en el diseño, primero, y puesta en acción, después, de manera adecuada, del plan de acondicionamiento físico.
5. Evaluar las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del mismo.
6. Realizar planes de entrenamiento diseñados responsablemente, tomando conciencia del esfuerzo que ello conlleva.
7. Ejecutar periódicamente tests de aptitud físico-motriz con el fin de ir valorando continua y progresivamente la condición física.
8. Aplicar correctamente los protocolos de los tests de aptitud físico-motriz para obtener datos precisos y fiables a la hora de tomar decisiones.
9. Esforzarse por alcanzar mejores registros en los tests de aptitud física específicos, desarrollando el programa de entrenamiento adecuado.
10. Valorar positivamente la autoconfianza en las propias posibilidades, que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.
11. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de actividad física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.
12. Incrementar el conocimiento sobre los medios y sistemas de prevención de lesiones y de cómo actuar ante los accidentes más comunes, como normas básicas en toda práctica de actividad física.
13. Favorecer iniciativas de asociacionismo juvenil y de valorar posibles estudios y salidas profesionales en este ámbito del acondicionamiento físico, siendo consciente de sus propias capacidades, habilidades e intereses.

8.2. Criterios de calificación

Los criterios de calificación para la materia son los que se expresan en la tabla 1.

Tabla 1: Criterios de calificación LOE

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

ESO

“SABER”	“SABER HACER”	“SABER ESTAR”
30% ($\pm 10\%$)	40% ($\pm 10\%$)	30%

BACHILLERATO

“SABER”	“SABER HACER”	“SABER ESTAR”
30% ($\pm 10\%$)	50% ($\pm 10\%$)	20%

En la Educación Secundaria Obligatoria se utilizarán para la evaluación las rúbricas generales de evaluación propuestas por la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa. En Bachillerato se utilizará los criterios de calificación expuestos en la tabla 1, pero teniendo como referencia los criterios de evaluación de dicho nivel.

Toda ficha de clase, trabajo monográfico u otros procedimientos de experimentación que se entreguen fuera del plazo establecido por el profesor/a, tendrá una reducción del 50% de la calificación que obtenga. El profesor/a considerará la repetición de un trabajo o ficha, siempre y cuando se entregue en el plazo establecido.

8.3. Instrumentos de evaluación

Una evaluación basada en competencias supone la necesidad de diferentes situaciones de evaluación y de la utilización de distintos tipos instrumentos.

Para obtener información sobre el alumnado que deseamos evaluar, utilizaremos los procedimientos e instrumentos de evaluación que se exponen en la tabla 2 y que serán válidos tanto para la Educación Secundaria Obligatoria como para el Bachillerato:

Tabla 2: Procedimientos e instrumentos de evaluación

“SABER”	“SABER HACER”	“SABER ESTAR”
Procedimientos de experimentación:	Procedimientos de experimentación:	Procedimientos de observación:
- Pruebas escritas y orales	- Pruebas escritas y orales	- Diario del profesor/a
- Trabajos monográficos	- Exposiciones orales	

- Fichas de clase	- Cuaderno	- Escala de calificación
- Cuestionarios	Procedimientos de observación:	- Registro anecdótico
- Exposiciones orales	- Registro anecdótico	- Intervenciones en el aula
	- Intervenciones en el aula	- Cuaderno
	- Debates	
	- Pruebas prácticas de ejecución	

En estos dos apartados existen instrumentos que pueden utilizarse simultáneamente en función del objetivo final (si es adquisición de contenidos o funcionalidad de los mismos). En cualquier caso, debe realizarse la distinción, desde el punto de vista de la calificación, que se estime oportuno.

Utilizando tanto las escalas de calificación como el registro anecdótico, se puede observar aspectos relacionados con el interés hacia la materia, participación, cumplimiento de normas, etc. Si se evalúa el cuaderno en este apartado debe estar relacionado con aspectos como el orden, la limpieza, etc.

9. EVALUACIÓN DE LA ENSEÑANZA

9.1. Programación didáctica

Al finalizar el curso escolar se realizará un análisis del diseño, desarrollo y resultados de la programación didáctica. Para ello se facilitará a los distintos coordinadores de ciclo y ámbitos un informe final en donde recogerán todo lo relativo a la puesta en marcha de la programación, haciendo especial énfasis en los siguientes aspectos:

- Diseño: destacar si la programación se ha adecuado las características del centro y del alumnado, señalando los elementos a revisar, si los hubiere.

- Desarrollo: precisar qué aspectos de la programación didáctica no se han podido desarrollar o no se han realizado con el éxito esperado. Valorar los posibles “vacíos” o elementos por contemplar en la programación que nos pueda facilitar nuestra práctica docente.

Resultados: realizar una valoración general de la programación indicando las posibles propuestas de mejora para el siguiente curso escolar.

9.2. Práctica docente

Al finalizar cada trimestre, se evaluará la enseñanza y la práctica docente a través de un cuestionario elaborado para ello. De igual forma, se debatirá sobre los resultados obtenidos con el alumnado para extraer conclusiones y proponer posibles mejoras en este aspecto.

9.3. Aprendizaje del alumnado

Una vez finalizado el curso escolar realizaremos una valoración global donde se ponga de manifiesto cómo se ha desarrollado todo el proceso de aprendizaje del alumnado, así como las posibles dificultades que hemos encontrado para proponer propuestas de mejora para el siguiente curso escolar. Este análisis trata de profundizar en un aspecto tan complejo como es el proceso de aprendizaje del alumno/a, intentando recabar toda la información posible para que nuestra programación se ajuste a la realidad y contexto apropiado. Del mismo modo, reflexionaremos sobre la aplicación e impacto que ha tenido nuestra programación en el transcurso del curso y su relación con el aprendizaje del alumnado.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Decreto 81/2010, de 8 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Decreto 202/2008, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Orden de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria.
- Orden de 14 de noviembre de 2008, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa Bachillerato y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Bachiller.
- Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, publicada en el Boletín Oficial del Estado el 3 de enero de 2015.
- Borrador del currículo publicado el 2 de Septiembre de 2015 por la Consejería de Educación y Universidades. Gobierno de Canarias.