

# PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA



**Curso 2021/22**

---

# ÍNDICE

<b>ASPECTOS GENERALES.....</b>	<b>3</b>
<b>A. MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO.....</b>	<b>3</b>
<b>B. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS, CURSOS, Y MATERIAS DEL DEPARTAMENTO.....</b>	<b>3</b>
<b>C. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y CURSOS DEL PROFESORADO.....</b>	<b>3</b>
<b>D. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>1. PROGRAMACIÓN E.S.O.....</b>	<b>5</b>
1.1. CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE ETAPA.....	5
1.2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.....	6
1.3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
1.4. BLOQUES DE CONTENIDOS POR CURSO.....	9
1.5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (1º a 3º ESO).....	20
1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (4º ESO).....	27
1.7. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	29
1.8. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.....	30
<b>2. PROGRAMACIÓN: 1º BACHILLERATO.....</b>	<b>77</b>
2.1. CONTENIDOS.....	77
2.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.....	79
2.3. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.....	81
<b>3. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....</b>	<b>92</b>
<b>4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS. MODELOS DE ENSEÑANZA.....</b>	<b>94</b>
<b>5. TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES EN LA PROGRAMACIÓN.....</b>	<b>94</b>
<b>6. ALUMNADO EXENTO.....</b>	<b>95</b>
<b>7. ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE.....</b>	<b>95</b>
<b>8. SISTEMAS DE EVALUACIÓN ALTERNATIVOS PARA INASISTENCIA REITERADA A CLASE.....</b>	<b>95</b>
<b>9. ADAPTACIONES CURRICULARES PARA LAS N.E.A.E.....</b>	<b>96</b>
<b>10. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....</b>	<b>97</b>
<b>11. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES.....</b>	<b>99</b>
<b>12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....</b>	<b>101</b>

<a href="#"><u>13. PROCEDIMIENTOS PARA VALORAR EL AJUSTE ENTRE EL DISEÑO, EL DESARROLLO Y LOS RESULTADOS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....</u></a>	<a href="#"><u>101</u></a>
<a href="#"><u>14. ADECUACIÓN DE LA ENSEÑANZA A LA MODALIDAD NO PRESENCIAL.....</u></a>	<a href="#"><u>102</u></a>
<a href="#"><u>15. MEDIDAS ESPECIFICAS CONTRA EL COVID_19 EN ED. FÍSICA.....</u></a>	<a href="#"><u>102</u></a>

## **ASPECTOS GENERALES**

### **A. MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO**

- Profesora: D<sup>a</sup>. Blanca García Urreiztieta
- Profesor: D. Igor Khattry Paniagua
- Jefe de Departamento: D. Victor Alberto González Álvarez

### **B. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS, CURSOS, Y MATERIAS DEL DEPARTAMENTO**

*ESO.: EDUCACIÓN FÍSICA*

1º, tres grupos.

2º, tres grupos.

3º, tres grupos

4º, tres grupos.

*BACHILLERATO: EDUCACIÓN FÍSICA*

1º, cuatro grupos.

### **C. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y CURSOS DEL PROFESORADO**

**- D<sup>a</sup>. Blanca García Urreiztieta.**

ESO:

- EDUCACIÓN FÍSICA: 1º A, B, C

**- D. Igor Khattry Paniagua**

ESO:

- EDUCACIÓN FÍSICA: 3º A

BACHILLERATO:

- EDUCACIÓN FÍSICA: 1º E, F

**- D. Víctor Alberto González Álvarez**

ESO:

- EDUCACIÓN FÍSICA: 2º A, B, C, 3º B, C y 4º A, B, C.

BACHILLERATO

- EDUCACIÓN FÍSICA: 1º D

**D. INTRODUCCIÓN**

La Educación Física se ha configurado históricamente a través de las funciones asignadas tradicionalmente a la educación del cuerpo a través del movimiento, ya que su potencial educativo es extraordinariamente fecundo y puede incorporarse a la práctica educativa a lo largo de las etapas. Actualmente no se puede reconocer un enfoque específico a la materia porque la acción motriz se configura en una múltiple intencionalidad que se adecua a los objetivos educativos perseguidos y los principios en los que se sustenta el currículo.

La Educación Física en la Educación Secundaria pretende el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y

cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social como ciudadano. A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias.

En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios personales, emocionales y sociales. La Educación Física, contribuye a adecuar las referencias de sí mismo, de los demás y del medio desde su competencia motriz, para construir una autoimagen positiva que, entre otras cosas, no les obligue a sacrificar su salud para adecuarse a un modelo de cuerpo sujeto a las modas del momento: la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social y, para ello, hay que profundizar en los conocimientos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las diferentes actividades, en la adquisición de hábitos posturales correctos y en una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones al realizar los movimientos. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a la riqueza y diversidad del ámbito de las situaciones motrices y a la consecución de nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en las mismas, sean de índole competitiva, creativa, lúdica o de superación de retos. Además, con la comprensión y la asimilación progresiva de las normas, podrán aprender a participar en proyectos integrando conocimientos de diversas materias, pudiendo aplicar metodologías específicas y asumir la responsabilidad que les corresponda. No debemos, por tanto, aportar una visión restringida de los diferentes contextos en los que debe manifestarse la competencia motriz, sino que debe ayudar a que el alumnado adquiera las habilidades, los conocimientos y las actitudes para desarrollar su conducta motriz en los diferentes tipos de situaciones, es decir, para ser competente en contextos diferentes.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física.

Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria. Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y

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

La competencia motriz da sentido a las propias acciones motrices, las orienta y regula para comprender los aspectos perceptivos, emocionales, sociales y cognitivos relacionados con la producción y control de las respuestas motrices y con la toma de conciencia de lo que se sabe, de lo que se puede hacer y de la forma de lograrlo. Es un proceso dinámico que desarrolla la conducta motriz desde la inteligencia operativa y que se manifiesta a través de la relación de una persona consigo misma y a través de sus acciones motrices en relación con los demás o con el entorno y que evoluciona a lo largo de la vida en función de sus capacidades y sus habilidades. Ser competente en la motricidad supone precisión al interpretar las situaciones que reclaman una acción motriz eficaz en los contextos de intervención, que la respuesta se ajuste a las demandas de la tarea, situación o problema motriz y, también, la valoración funcional y emocional de dicha respuesta; es decir, hay que aprender a reconocer lo que es posible o no realizar, a ajustar las soluciones a las diferentes situaciones y a evaluar la consecuencia de las acciones. Todo ello va a permitir que las personas gestionen su actividad física colaborando en la mejora de su salud, autoestima y eficiencia motriz.

## **1. PROGRAMACIÓN E.S.O.**

### **1.1. CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS DE ETAPA**

La Educación Física contribuye en el desarrollo de los objetivos generales de esta etapa en tanto participa de una educación inclusiva. Sobre todo al conocer el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetando las diferencias, afianzando hábitos de cuidado y salud corporales e incorporando la Educación Física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social, propiciando la valoración crítica de los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente para contribuir a su conservación y mejora. Desde este punto de partida, contribuiremos al desarrollo de otros objetivos de la etapa.

A través de la convivencia en el desarrollo de las tareas motrices, el alumnado deberá asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás con independencia de géneros o condiciones, desarrollar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática, adquiriendo hábitos de disciplina en su propio trabajo individual o en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

También desde nuestra materia se promueven las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, la prevención y la resolución pacífica de los posibles conflictos que se den mediante actitudes contrarias a la violencia, el respeto de los derechos humanos, a las diferentes culturas y las diferencias entre personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad en las práctica de las actividades físicas.

El empleo correcto del lenguaje es un aspecto esencial en el que la utilización de las fuentes de información con sentido crítico para adquirir o apoyar nuevos conocimientos, especialmente en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación, se hace necesario.

El conocimiento, valoración y respeto por los aspectos básicos del deporte como creación de la cultura, del que disponemos un amplio repertorio en nuestro patrimonio, así como apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones motrices expresivas que utilizan diversos medios de representación.

Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas pero que se apoyan, como las que configuran los ámbitos científicos o sociales.

Desde la Educación Física también desarrollamos la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal, la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, pero también la creatividad.

## 1.2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

La educación basada en competencias permite identificar los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador orientado a la aplicación de los saberes adquiridos, con el objeto de que los alumnos y alumnas consigan su desarrollo y realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación satisfactoria a la vida adulta y la participación en un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, la materia de Educación Física, a través de la competencia motriz, está comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, emocional y social posible en un ambiente saludable. La contribución de la materia a las competencias, favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

De esta manera, contribuye al desarrollo de la competencia en **Comunicación lingüística (CL)** mediante la gran variedad de intercambios comunicativos que se producen en la práctica, el respeto en el uso de las normas que los rigen, el vocabulario específico que se utiliza y el que aporta la Educación Física a otras materias, poniéndose de manifiesto, por ejemplo, en el diálogo como mecanismo para la resolución de conflicto y en la organización del conocimiento, ya que la interacción verbal entre los protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje favorecen la construcción colaborativa de significados. La decodificación de mensajes provenientes del ámbito de la motricidad (conductas motrices en los juegos, en los deportes o en la expresión corporal) pone en orden las ideas y el pensamiento sobre la ejecución motriz y su valoración, produciéndose un proceso de interpretación similar al lingüístico en la transformación de un código verbal en otro motriz y viceversa.

Al desarrollo de la **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)** hay contribución en cuanto el reconocimiento de aspectos ya tratados en etapas anteriores pero que están permanentemente presentes en la acción motriz: aspectos relacionados con el orden y las secuencias de las acciones, las dimensiones, las trayectorias espaciales y formas geométricas, las velocidades y la interpretación del comportamiento motor a través de diversas unidades de medida; y todo ello haciéndose más complejos por la influencia del desarrollo madurativo de la adolescencia en los componentes cuantitativos y cualitativos de la conducta motriz y, en consecuencia, de la competencia motriz. De este modo hay una nueva dimensión del posicionamiento de los escolares con relación a sí mismos, a los objetos y en la interacción con los demás, que permitirán la observación, identificación y comprensión de hechos y sucesos mediante la interiorización y la reflexión sobre su propio movimiento.

Además, el conocimiento y comprensión del funcionamiento del cuerpo, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, la prevención de riesgos derivados del sedentarismo y la reflexión sobre el efecto que determinadas prácticas tienen en el organismo y en el entorno donde se desarrollan, reforzarán las capacidades presentes en la competencia básica en ciencia.

La indagación, selección, análisis e integración de información y experiencias relacionadas con los distintos entornos tecnológicos de enseñanza y aprendizaje y su transferencia al ámbito motor constituyen indicadores que favorecen el desarrollo de la **Competencia digital (CD)**. El protagonismo de esta competencia en nuestra sociedad se observa en que nuestro alumnado dispone utensilios digitales con múltiples aplicaciones que ofrecen información para la orientación

en entornos urbanos o naturales, de cuantificación de distancias o gasto energético, etc. Pero también para el análisis cualitativo del movimiento realizado. El uso de estas aplicaciones en el ámbito educativo, debe realizarse valorando críticamente su utilidad por cuanto los mensajes referidos al cuerpo pueden distorsionar la propia imagen corporal. En este sentido, tampoco es desdeñable la reflexión sobre la información ofrecida por diferentes medios de comunicación a los que solemos acceder a través de la red y que podemos aprovecharnos de ésta para el acercamiento a nuestros propios referentes culturales (bien sean manifestaciones deportivas, artísticas o nuestros juegos y deportes populares y tradicionales).

El desarrollo de la competencia de **Aprender a aprender (AA)** es inherente a la Educación Física. Dos dimensiones son básicas: hacer consciente al alumnado de sus capacidades y limitaciones como punto de partida de un progreso hacia un estado de bienestar psicofísico, y favorecer la comprensión de la funcionalidad y de las posibilidades de transferencia de sus aprendizajes motrices. Así, la conciencia de los efectos que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, la reflexión sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y la motivación, el esfuerzo personal y la voluntad, se enfocan hacia esta competencia desde la competencia motriz.

Tal reflexión promoverá la realización de tareas motrices con diferentes niveles de complejidad, teniendo en cuenta tanto la maduración como el establecimiento de metas alcanzables que generen autoconfianza y un progresivo desarrollo de una actitud responsable y autónoma en el alumnado hacia su propio aprendizaje.

Se contribuye al desarrollo de las **Competencias sociales y cívicas (CSC)**, tomando en consideración las interacciones sociales que se producen en los contextos de aprendizaje, en la propia estructura y dinámica de las tareas, los espacios, recursos y entornos que se utilizan para el desarrollo de las sesiones. Igualmente, la realización de actividades físicas sociomotrices o que hagan más significativa la relación social y el respeto a los demás, propicia el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes inclusivas.

Son aspectos de esta competencia en Educación Física la asunción o la elaboración de normas para la actuación individual y colectiva, la aceptación tanto de las diferencias, como de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas y la promoción de la igualdad de oportunidades, la incorporación del diálogo y la mediación en la resolución de

conflictos partiendo del respeto a la autonomía personal.

El análisis y valoración del deporte como hecho cultural y fenómeno social ofrece diversas opciones de intervención (como participante, espectador o consumidor).

La aportación del área al desarrollo del **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)**, parte de la autonomía personal, emplazando al alumnado a tomar decisiones con progresiva emancipación sobre aspectos de ejecución y de organización de las distintas tareas motrices, promoviendo actitudes de autosuperación y perseverancia para la consecución de sus propios logros. A través de la resolución de problemas motrices y que incidan sobre los mecanismos la acción motriz, se contribuye al desarrollo de la creatividad, afrontando la búsqueda de soluciones de forma individual o colectiva.

Finalmente, se contribuye al desarrollo de la **Conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través de la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias, por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. Se logra, asimismo, mediante la práctica, la valoración crítica y la aceptación de diferentes manifestaciones sociales de la motricidad (actividades expresivas, lúdicas y deportivas) en las que destacamos las diferentes manifestaciones culturales motrices de Canarias.

### 1.3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los ejes de actuación son:

#### **EJE 1: CALIDAD, EQUIDAD, IGUALDAD E INCLUSIÓN**

1. Implementar medidas que favorezcan la calidad, la equidad, la igualdad y la inclusión en el sistema educativo canario y concretar acciones de acuerdo con la *Agenda 2030* y *los Objetivos de Desarrollo Sostenible*.
2. Mejorar los indicadores del sistema educativo: escolarización, financiación y logros educativos, necesarios para el avance de nuestra sociedad, procurando acercarnos a los de nuestro entorno.
3. Desplegar estrategias que mejoren la internacionalización del sistema educativo canario.

#### **EJE 4: PERSONAL DOCENTE Y NO DOCENTE**

8. Mejorar la planificación, selección y provisión del personal docente, estabilizando la oferta de empleo público y garantizando sus derechos y deberes, así como velar por la prevención de riesgos laborales del personal docente y no docente.
9. Establecer acciones para la mejora de la formación inicial y permanente del personal docente y no docente y la actualización pedagógica del profesorado, su reconocimiento social y que promuevan su carrera profesional.

#### **EJE 5: ENTORNOS EDUCATIVOS SOSTENIBLES**

10. Adecuar y crear infraestructuras educativas desde la perspectiva de la sostenibilidad integral adaptadas a las necesidades del alumnado y de nuestro planeta.
11. Crear entornos seguros en los centros educativos, libres de violencia y de cualquier forma de discriminación.

#### **EJE 6: TRANSFORMACIÓN DIGITAL**

12. Transformar los centros educativos en espacios digitalizados, capaces de asumir nuevos retos en la educación, garantizando asimismo la superación de la brecha digital y la e-inclusión a la comunidad educativa.
13. Modernizar y digitalizar los sistemas de información para la gestión educativa, los servicios digitales educativos, y el soporte técnico requerido, incorporando la administración electrónica a todos los procesos de gestión para lograr una Administración más eficiente, y proporcionando servicios digitales educativos que faciliten la comunicación y la relación con la comunidad educativa.

#### **EJE 7: GOBERNANZA Y PARTICIPACIÓN**

14. Aumentar las acciones destinadas a la mejora de la gobernanza y participación en la Administración educativa.

Los objetivos propuestos son:

**2.- EQUIDAD E IGUALDAD:** Avanzar en un modelo educativo que garantice la equidad y la igualdad, potenciando la orientación educativa y evitando cualquier forma de exclusión. Desarrollando y reforzando el sistema de educación a distancia con medidas para combatir la brecha social y tecnológica del alumnado. Impulsar programas de apoyo al



alumnado de familias de menos recursos económicos a través de ayudas, fomentando la dotación y adquisición de materiales didácticos y escolares. Continuar con las estrategias que permiten minorar las desigualdades de género en la educación y asegurar el acceso igualitario a todos los niveles de la enseñanza y la formación profesional especialmente para el alumnado en situaciones de vulnerabilidad.

**3.- REFUERZO EDUCATIVO Y ADAPTACIÓN A LA NUEVA REALIDAD:** Mantener y aumentar las líneas de mejora de la calidad y avanzar en los resultados del rendimiento escolar, aplicando las adaptaciones, refuerzos necesarios para incrementar las tasas de idoneidad, de promoción y de titulación con planes específicos para el desarrollo de los aprendizajes esenciales. Desarrollo de estrategias basadas en el aprendizaje competencial y en metodologías relacionadas especialmente con las competencias en Comunicación Lingüística y la Competencia Matemática y fomentando el trabajo colaborativo entre los docentes para dar una respuesta coordinada a la nueva situación que ayuden en nuevas propuestas metodológicas.

- Dar mas presencia en la programación a actividades relacionadas con la introspección, relajación y reducción del stress que ayudan a mejorar el rendimiento escolar y el clima de convivencia del centro.

**7.- FORMACIÓN DEL PROFESORADO:** Fomentar la formación continua del profesorado asociada al Proyecto Educativo de los centros docentes así como al desarrollo de las competencias y metodologías activas, como elemento fundamental para el progreso del sistema educativo y de sus resultados, y teniendo en cuenta la necesidad de la actualización científica, tecnológica y didáctica permanente del profesorado. Promover acciones de formación del profesorado que contribuyan a reducir la brecha tecnológica y limitar sus consecuencias, así como aquellas relacionadas con el uso de equipamientos tecnológicos y recursos digitales.

- Uso de aplicaciones educativas con dispositivos electrónicos. Asistencia a los cursos de formación en el uso de la plataforma G SUITE.
- Estrategias para el trabajo colaborativo y cooperativo.

**8.- SOSTENIBILIDAD Y CRISIS CLIMÁTICA:** Posibilitar a través del desarrollo de las competencias y los aprendizajes, la Educación para el Desarrollo Sostenible, haciendo partícipe a toda la comunidad educativa, acorde con la Agenda 2030 y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible: estilos de vida respetuosos con el medio ambiente, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

- Participación en la organización de la carrera solidaria "*Save the children*".
- Utilización de material reciclado o de autoconstrucción para el desarrollo de actividades de ocio y recreación. Practica de actividades con el mínimo equipamiento contribuyen a la mejora de la salud y al desarrollo sostenible.

## 1.4. BLOQUES DE CONTENIDOS POR CURSO

### PRIMERO ESO

<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>	
<b>COMPETENCIAS:</b> AA, CSC, SIEE, CEC	
<b>Criterio de evaluación</b>	
<p><b>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.</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
<p><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>14, 18, 20, 21, 22, 23</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.</li> <li>2.Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.</li> <li>3.Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.</li> <li>4.Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.</li> <li>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.</li> <li>6.Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.</li> <li>7.Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.</li> <li>8.Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida</li> <li>9.Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.</li> <li>10.Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</li> </ol>
<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>	
<b>COMPETENCIAS:</b> CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	
<b>Criterio de evaluación</b>	
<b>2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos</b>	

**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, seguirlas 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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
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. 2.Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos. 3.Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz. 4.Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas. 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. 6.Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización. 7.Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural. 8.Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. 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. 10.Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. 11.Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos. 12.Identificación, origen y práctica de los principales juegos y bailes de Canarias.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC

**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 acti-

vidades 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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
24, 25	1.Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.

## **BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC

### **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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.	1.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 físico-motrices. 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 de prácticas. 5.Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora. 6.Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud. 7.Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados. 8.Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva. 9.Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz. 10.Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal y baile.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE**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, pósters, 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**

36, 37

**Contenidos**

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.

**SEGUNDO ESO****BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** AA, CSC, SIEE, CEC**Criterio de evaluación**

**1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.**

Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar la mejora general de su organismo en la práctica físico-motriz e identificar las causas que provocan dicha mejora.

También se constatará si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

Asimismo, se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas 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 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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	1.Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz. 2.Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular. 3.Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud. 4.Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices. 5.Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física. 6.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...). 7.Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices. 8.Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz. 9.Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC**Criterio de evaluación**

**2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, 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 y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.**

Mediante este criterio se valorará el reconocimiento y la aplicación de sus habilidades motrices específicas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se constatará si el alumnado identifica los fenómenos socioculturales que se manifiestan, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.

También se pretende comprobar si el alumnado identifica los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (conocimiento del centro, observación de la naturaleza, talonamiento, planos, mapas, brújula...), ya sea en entornos habituales o en el medio natural.

Igualmente se pretende evaluar la capacidad del alumnado para realizar movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo y su intencionalidad.

Asimismo, se pretende constatar que el alumnado es capaz de ejecutar distintos bailes y prácticas lúdico-deportivas tradicionales y autóctonas de Canarias, identificándolos como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas y practicarlas siguiendo la lógica de sus estructuras, mostrando respeto por las tradiciones durante su realización.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.	1.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. 2.Práctica y recopilación de bailes de Canarias. 3.Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. 4.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. 5.Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás. 6.Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea. 7.Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación. 8.Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural. 9.Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC**Criterio de evaluación****3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.**

Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la activación al comienzo de la sesión, tanto general como específica, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud. Habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
24, 25, 26.	1.Finalidad de la activación y la vuelta a la calma. Activación general y específica. Conceptos básicos y puestos en práctica. 2.Realización y recopilación de juegos y ejercicios aplicados a la fase inicial o activación y a la fase final o vuelta a la calma.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC**Criterio de evaluación****4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.**

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.	1.Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones. 2.Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva. 3.Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. 4.Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE**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 (relaciona-**



**das 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, pósters, 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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
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.

**TERCERO ESO****BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** AA, CSC, SIEE, CEC**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).

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

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC**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.

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

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC**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.**

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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
24, 25, 26.	1.El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución. 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. 3.Parte Principal de la sesión: Identificación, selección y ejecución de tareas propias de esta fase.

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC**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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Contenidos</b>
	1.Tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su apli-

<p><b>relacionados</b></p> <p>27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.</p>	<p>cación a la práctica físico-motriz.</p> <p>2.Análisis y valoración de los fenómenos socioculturales relacionados con el 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 socio-motrices 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>
---	--

## **BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:** CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE

### **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, pósters, 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><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>36, 37</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p>
---	--

## 1.5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (1º a 3º ESO)

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
2. Auto evalúa 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.
20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
23. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
28. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
30. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
32. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
33. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
35. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
36. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**CUARTO ESO****BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ****COMPETENCIAS:** CMCT, AA, CSC, SIEE**Criterio de evaluación**

**1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.**

Con este criterio se pretende que el alumnado demuestre en la práctica conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva, procediendo con métodos y sistemas elementales de entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar. Este plan debe servir para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, atendiendo al uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...), incluyendo ejercicios de tonificación y flexibilidad que compensen los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes, lo que requiere un análisis del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física y aplicar los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades (diseño, selección y realización de las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos previo análisis de la actividad física principal de la sesión, selección de los ejercicios o tareas atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal) lo que incluye valorar su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz pero también las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

Finalmente, en relación con todo ello se requiere enjuiciar los efectos en la condición física y la salud de la puesta en práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, de los hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física y los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales.</li> <li>2. Actividades físicas saludables y no saludables.</li> <li>3. Identificación de los efectos que provoca la intensidad en la práctica de la actividad física sobre los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.</li> <li>4. Valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>5. Valoración del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>6. Análisis y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.</li> <li>7. 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.</li> <li>8. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físicas-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.</li> </ol>



	<p>9.Práctica de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo, mejorar su rendimiento y como medio para liberar tensiones y su transferencia a diferentes situaciones escolares y no escolares.</p> <p>10.Valoración de los efectos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...) y actividades físico-motrices tienen en la salud personal y colectiva.</p> <p>11.Identificación de las aportaciones que una alimentación e hidratación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.</p> <p>12.Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados a la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.</p> <p>13.Desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en las actividades físico-motrices.</p>
--	--

## **BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC

### **Criterios 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 toma las decisiones y nivel de ejecución para la resolución de los problemas motores planteados ajustando la realización de las habilidades específicas a los requerimientos en las situaciones motrices individuales o colectivas, preservando la seguridad y teniendo en cuenta sus propias características), 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 la colaboración en la composición y presentación de montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos y técnicas de la motricidad expresiva, ajustando sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	<p>1.Análisis y práctica de las estructuras de actividades físicas psicomotrices y sociomotrices con y sin implemento.</p> <p>2.Aplicación oportuna y eficaz las habilidades específicas y estructurales de las actividades físicas y-deportivas en función de los estímulos y factores presentes en la práctica.</p> <p>3.Práctica de habilidades específicas, preservando su seguridad.</p> <p>4.Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.</p> <p>5.Principios estratégicos en la práctica de situaciones cooperativas o competitivas de las diferentes actividades.</p>

	<p>6.Práctica de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.</p> <p>7.Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.</p> <p>8.Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales Canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.</p> <p>9.Creación de situaciones expresivas individuales y colectivas potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.</p> <p>10.Valoración de la actitud hacia el deporte desde la perspectiva de practicante, espectador y consumidor.</p> <p>11.Autonomía y transferencia a otros contextos extradeportivos.</p>
--	--

## **BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:** CL, CMCT, AA, CSC, CEC

### **Criterio de evaluación**

**3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o 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 y sus efectos en el entorno.**

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones en los trabajos de grupo.

En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden considerar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, analizando críticamente el fenómeno deportivo, discriminando los aspectos culturales, educativos, ambientales, económicos integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida, y valorando las aportaciones que las diferentes actividades físicas tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás desde un punto de vista personal y reflexivo que incluya ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37	<p>1.Diseño y ejecución de composiciones coreográficas colectivas con o sin base musical de forma individual y colectiva como medio de comunicación y expresión.</p> <p>2.Responsabilidad y respeto ante la realización de las diferentes tareas.</p> <p>3.Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza y para la prevención de lesiones</p> <p>4.Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.</p> <p>5.Distribución de ejercicios, actividades o tareas de una sesión</p>

	<p>atendiendo a su intensidad o a su dificultad.</p> <p>6. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.</p> <p>7. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices</p> <p>8. Emancipación en el uso de los elementos de organización en el desarrollo de las sesiones.</p> <p>9. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante los mismos.</p> <p>10. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.</p> <p>11. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos en entornos habituales y no habituales.</p> <p>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.</p> <p>13. Uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.</p>
--	--

### **BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:** CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC

#### **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.**

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, pósters, 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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
38, 39, 40	<p>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.</p> <p>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.</p>

## 1.6. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (4º ESO)

1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
4. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
5. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
6. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
7. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
8. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
9. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
10. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
11. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
12. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
13. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
14. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
15. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
16. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
17. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
18. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
19. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

20. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
21. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
22. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
23. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
24. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
25. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
26. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
27. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
28. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
29. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
30. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
31. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
32. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
33. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
34. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
35. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
36. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
37. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
38. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
39. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
40. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## 1.7. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

La temporalización de los contenidos se realiza de acuerdo al calendario de evaluaciones que es el siguiente:

- 1ª Evaluación: 13, 14, 15 y 16 de diciembre.
- 2ª Evaluación: 21, 22, 23 y 24 de marzo.
- 3ª Evaluación: 20, 21 Y 22 de Junio.
- Evaluación de Septiembre: 5 de septiembre.

## 1.8. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

### PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1ESO

**Centro educativo: IES GUANARTEME**

**Curso Escolar 2021-2022**

**Estudio (nivel educativo): 1º ESO**

#### **Punto de partida (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje)**

En 1º de la ESO hay un total de 62 alumnos/as matriculados/as.

En las sesiones de Evaluación, el profesorado analizó lo siguiente:

- A pesar del trabajo competencial que se intentaba desarrollar desde las distintas materias, la evaluación seguía teniendo como eje central del proceso la realización de pruebas que, en ocasiones, no se ajustaban al modelo de trabajo en Competencias.
- La acumulación de pruebas en los momentos inmediatos a las evaluaciones y el valor que se les concedía en los criterios de calificación, frente a otros instrumentos de evaluación.

Como continuación de este proceso de análisis sobre la evaluación del alumnado, surgió para este curso la propuesta del Plan Pedagógico del centro para 1º de la ESO, que ha tomado forma con los acuerdos de los Equipos Educativos de octubre:

- Diversificar los instrumentos de evaluación y vincularlos al trabajo de las *Competencias clave*, sobre todo a aquellas que tienen que ver con las capacidades de planificación, organización; de comunicación, de una forma constructiva, y la habilidad de trabajar, tanto individualmente como en equipo, interactuando de manera eficaz.

Estos acuerdos facilitarán la atención a la diversidad desde una perspectiva realmente inclusiva, ya que implican un enfoque metodológico que propicia la participación del alumnado de NEAE en las tareas que se desarrollen en cada Unidad Didáctica, no solo de presencia física en el aula. Están vinculados también a lo que la LOMCE establece en su Artículo 6, como elementos transversales en Educación Secundaria Obligatoria: *sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de cada etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias*

Tras realizar la prueba inicial, se detectaron algunas carencias como son: falta de hábitos propios del área, varios alumnos/as con problemas de coordinación y lateralidad, alumnos/as trabajados en un deporte (fútbol, paddle) frente a otros con pocos hábitos deportivos, escaso trabajo en las cualidades físicas básicas en líneas generales, poca atención (lo que repercute en una comprensión deficiente). Es necesario reforzar también las normas de intervención oral y el respeto por las intervenciones de los compañeros/as. Hay un alumno TEA con dificultades físicas. El resto del alumnado en principio se detecta, en general, un nivel físico bajo debido al sedentarismo y las dificultades para realizar deporte.

- En lo que a la salud física se refiere, diferentes estudios hablan de un empeoramiento en los hábitos relacionados con la práctica de actividad física y la alimentación, directamente asociados con los preocupantes datos de sobrepeso y obesidad que ya padecía la población de la Comunidad Autónoma de Canarias antes del confinamiento, especialmente en la población infante-juvenil. Haciendo alusión a la Educación Física (a partir de ahora EF), el complejo contexto que rodea a esta materia y que difiere de otras materias (espacios, actividades, movimiento, interacción, materiales y equipamientos) hace necesario que se generen procedimientos específicos que garanticen la seguridad y el bienestar del alumnado y del personal docente, minimizando los riesgos y posibilitando una EF de calidad.

- Se han reestructurado los grupos en 21, 21 y 21 alumnos/as y para cumplir con las medidas sanitarias se han agrupado las dos horas de clase en una sola sesión que permita realizar la higiene y el aseo correctamente, una vez a la semana. Deben venir provistos con un kit personal que contenga: una mascarilla de repuesto, bolsita para guardar la mascarilla cuando no se utilice, toalla pequeña, gel, desodorante, camiseta de repuesto.

- Se van a seguir las orientaciones para impartir Educación Física con el COVID\_19 de forma segura:

- Realizar una higiene de manos antes y después de cada sesión.
- En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener distancias de seguridad, todo el alumnado llevará mascarilla
- El uso de la mascarilla es obligatorio para el alumnado que no está realizando la sesión de forma activa.
- Establecer rotaciones de uso de los vestuarios en su caso, para evitar aglomeraciones (2 pax por vestuario)
- Se recomienda que el día que hay EF el alumnado venga equipado desde casa con la ropa adecuada para así minimizar el uso de los vestuarios.

#### **Justificación de la programación didáctica (orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, estrategias para el refuerzo y planes de recuperación, etc.)**

El punto de partida nos ha llevado a priorizar un modelo de enseñanza basado en el empleo de la asignación de tareas y el descubrimiento guiado, simulaciones, de enseñanza directa, con un fuerte peso en el desarrollo de las CFB, complementado con actividades individuales para desarrollar la concentración. También se ha previsto organizar el aula en grupos heterogéneos y trabajo individual y a diversificar los recursos y espacios. Acceder y tratar la información, así como realizar actividades motivadoras que los utilicen los recursos con los que el centro cuenta. Las unidades de programación se han diseñado para todo el alumnado contemplando su diversidad de intereses y necesidades. Con la composición de los equipos de trabajo en el aula se ha previsto favorecer el clima de convivencia y equilibrar los apoyos entre iguales. En los casos necesarios la secuencia de las unidades de programación se ha adaptado a las necesidades particulares mediante actividades graduadas, apoyos específicos (así como recursos adicionales). El empleo recurrente de los criterios de evaluación en diferentes UP permite un trabajo continuo de los aprendizajes reforzando su adquisición conforme a los diferentes ritmos y estilos del alumnado, de manera que el plan de refuerzo y recuperación (actividades de ampliación y de recuperación) está integrado en la secuencia propuesta de UP. Las pruebas extraordinarias establecidas serán pruebas escritas y prácticas con el enfoque competencial que se refleja en esta programación.

#### **Concreción de los objetivos al curso:**

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.

## UP 1: CALENTANDO MOTORES

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>P R I M E R  T R I M E S T R E</b>	<p><b>CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partes de una sesión: El calentamiento y la vuelta a la calma: funciones básicas.</li> <li>- Actividades y ejercicios propios del calentamiento y la vuelta: movilidad articular, estiramientos, actividades dinámicas.</li> <li>- Juegos motores.</li> <li>- Juegos de acondicionamiento físico.</li> <li>- Higiene básica. Prevención contra el COVID_19</li> </ul>	CR1:14,17,18,19,20,21,22,23 CR3: 24,25,26 CR5: 36,37	Metodología activa y participativa	Individual. Parejas. Tríos. Pequeño grupo.	Cancha	Tablas de observación. Cronómetros. Cintas de medida. Balones medicinales. Balones y pelotas. bancos suecos...	Las estrategias que utilizaremos están vinculadas a desarrollar: Educación para la Salud. Trabajo cooperativo. Buen uso de las TIC  Propuesta de grupos mixtos: Coeducación.  Propuesta de normas básicas: tolerancia, respeto.  Adjudicación de incentivos: esfuerzo, superación,...
		AA, CD, CSC, SIEE, CL, CMCT, CEC	Estrategias directivas.	Gran Grupo			
		Diagnóstico inicial Juegos.	Estrategias analíticas y globales.	Grupos homogéneos			
		Test de evaluación de Condición física. Fichas de observación.	Estilo de asignación de tareas.	Grupos heterogéneos			
		Tablas de medición.	Técnica de enseñanza-aprendizaje dirigida por grupos				
		Observación sistemática, diaria y directa en el aula	Descubrimiento guiado.				
		Registro anecdótico.					
		Cuaderno/Soporte digital de registro con Idoceo					
		Tarea evaluable					
		<b>Periodo implementación</b>	Inicio de curso (5 sesiones)				
<b>Tipo:</b> Tareas	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>						
<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>						
	<b>Mejora:</b>						

## UP 2: JUGAMOS A PONERNOS EN FORMA

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
T R I M E S T R A L M E N T E	<b>CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS</b>  - Actividades y ejercicios básicos para el desarrollo de las CFB (formas jugadas) que conforman la condición físico-motriz.  - Evaluación de la condición físico-motriz.  - Los factores básicos de salud.  - Actividades y ejercicios básicos vinculados a la mejora de la respiración y relajación	CR1:14, 17, 18, 19,20, 21, 22, 23 CR3: 24, 25, 26	Metodología activa, participativa y creativa	Individual. Parejas. Pequeño grupo.	- Cancha	Vallas, picas, aros, balones medicinales, Bancos suecos, conos, cuerdas de salto, cronómetro.	<b>Educación Moral y Cívica y la Ed para la Paz</b> trataremos de conseguir que respeten a los demás, respeto a las normas y reglas del juego, control de la agresividad. Trataremos de conseguir que tengan una actitud crítica ante las modas, marcas y espectáculo.  <b>La Coeducación</b> se lleva a cabo a lo largo de todas las sesiones,
		- AA, CSC, SIEE, CEC, CD, CL, CMCT	Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas. Retos individuales y por grupos.	Gran grupo. Asignación de tareas en relación a sus habilidades físicas.		Balones de minibasket y balonmano. Plataforma Google Gsuite Recursos Web Portátil Internet Móviles	
		Planillas de observación. Planillas de autoevaluación. Trabajo de elaboración del calentamiento. Intercambios orales					
	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del:</b> teniendo en cuenta la situación actual se hace imprescindible dedicarle en cada sesión 30 minutos a trabajar las cualidades físicas básicas....					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

### UP 3: COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
PRIMESTRIMESTRE	<b>COORDINACIÓN</b>	CR1: 14, 18, 20, 21, 22, 23 CR4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35 CR5: 36, 37	Metodología activa, participativa y creativa.  Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.	Individual.  Parejas  Dependiendo de las actividades los grupos serán variables y mixtos.	Canchas	Materiales de malabares: pañuelos, pelotas Material audiovisual.  Cuerda para saltar individual  Otros recursos: cámara de video, PC, internet, material informático, bibliográfico, Planilla coevaluación, Plataforma Google Gsuite  Móviles	Educación para la salud.  Educar para La Paz.  Educación Moral y Cívica.  Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.  Favorecer la comunicación interpersonal
	Coordinación segmentaria: - Coordinación óculo manual Malabares	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD					
	- Coordinación óculo pédica Salto a la comba Malabares	Registro anecdótico.  Trabajo de investigación de juegos de equilibrio y coordinación.	*Fomentar en el alumnado el interés y el gusto por practicar actividades de coordinación y equilibrio				
	Coordinación dinámica general	Valoración de la participación en las actividades propuestas.	*Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.				
	- Equilibrio corporal	Realización de las actividades de ampliación y refuerzo propuestas.	Descubrimiento sensorial.				
	<b>Periodo implementación</b>	Noviembre-diciembre					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 4: ¿CÓMO NOS ALIMENTAMOS?

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	CR1: 15, 16, 19 CR3: 19 CR4: 32 CR5: 36, 37	Metodología activa, participativa y creativa.	Individual. Parejas	En clase	Otros recursos: cámara de video, PC, internet, material informático, bibliográfico,	Educación para la salud. Educación Moral y Cívica.
	- Registro de lo que comemos en dos días de la semana	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.			- Plataforma Google Gsuite	Favorecer la comunicación interpersonal
	- Identificación de nutrientes	- Registro (dos días) de la alimentación.				Móviles	
	- IMC %	- Recopilación de mitos y errores alimenticios.					
	- Mitos y creencias	- Cálculo del IMC					
	- Análisis, valoración y propuestas de cambios alimenticios.	- Conclusiones y propuestas de mejora					
	<b>Periodo implementación</b>	Noviembre-diciembre					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 5: ¿QUÉ SABES DE ANATOMÍA..?

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
SEGUNDO TRIMESTRE	<b>ANATOMÍA</b>  - Segmentos corporales  - Movimientos articulares  - Huesos principales  - Músculos principales	CR1: 15, 16, 19 CR3: 19 CR4: 32 CR5: 36, 37  CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD  - Test sobre lo aprendido	Metodología activa, participativa y creativa.  Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.	Individual.	En clase	Otros recursos: cámara de video, PC, internet, material informático, bibliográfico,  - Plataforma Google Gsuite  Móviles	Educación para la salud.  Educación Moral y Cívica.  Favorecer la comunicación interpersonal
	<b>Periodo implementación</b>	Enero					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

**U.P. 6: NOS MOVEMOS CON LOS BALONES - Juegos predeportivos, deportes convencionales y alternativos**

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
S E G U N D O  Y T E R C E R  T R I M E S T R E	<b>DEPORTES ALTERNATIVOS</b>	CR2: 1,2,3,4,6,7,8,9,10,11 CR3: 24,25,26 CR4:27,28,29,30,31,33,35	Metodología activa Metodología participativa: Intervención didáctica: Técnica de enseñanza mediante la búsqueda y descubrimiento guiado. Tareas que contengan elementos característicos de los deportes colectivos.	Individuales. Por parejas. Tríos Pequeño Grupo. Organización de grupos que permitan la participación e integración.	Cancha	Todo el material lúdico-deportivo acorde a los juegos y deportes a plantear. Planilla registro coevaluación. Equipo de música. Videos. Plataforma Google Gsuite Recursos Web Portátil Internet Móviles	En todas las sesiones se inculcará al alumnado el respeto hacia los demás y se fomentará la ayuda de unos a otros. Se potenciará el juego y la actividad como un medio recreativo y ocio en detrimento de la competitividad. permitan la participación e integración.
	- Brilé - Marro. - El “fair-play” en el deporte. - Familiarización con los fundamentos históricos, reglamentarios, técnicos y estratégicos de los juegos y deportes a plantear. - Juegos predeportivos y Deportes.	- CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	- Registro anecdótico mediante la observación sistemática. - Pruebas de ejecución de acciones básicas y la observación directa de los juegos o ejercicios planteados. - Coevaluación.	- Subordinar la técnica a la necesidad de que el alumno conozca y comprenda su significado en el juego. - Se fomentará la participación del alumnado y las S.A. cooperativo.			
	PREVOLEIBOL PREBALONMANO DISCO VOLADOR	- Registro anecdótico mediante la observación sistemática. - Pruebas de ejecución de acciones básicas y la observación directa de los juegos o ejercicios planteados. - Coevaluación.	- Autoevaluación de la actividad realizada por el propio alumno. - Valoración del esfuerzo y la actitud de autoexigencia y valoración demostrada. Tarea evaluable				
	<b>Periodo implementación</b>	A lo largo del curso					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 7: ¿SOCORRO...AUXILIO?

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
TERCER TRIMESTRE	<b>PRIMEROS AUXILIOS</b>  - Cuándo aplicar Primeros Auxilios.  - Pautas de intervención: PAS  - Maniobras y pautas de actuación ante una situación de socorro.	CR1: 15, 16, 19 CR4: 22, 34 CR5: 36, 37  CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD  - Test sobre primeros auxilios	Metodología activa, participativa y creativa.  Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.	Individual.  Parejas o grupos de 4  .	En clase	Otros recursos: cámara de video, PC, internet, material informático, bibliográfico,  - Plataforma Google Gsuite  Móviles	Educación para la salud.  Educación Moral y Cívica.  Favorecer la comunicación interpersonal
	<b>Periodo implementación</b>	Abril - Mayo					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					



## UP 8: JUEGOS, DEPORTES Y BAILES TRADICIONALES CANARIOS

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizaje Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
T E R C E R  T R I M E S T R E	<b>JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES CANARIOS</b>  - La importancia de la tradición de los juegos y deportes canarios.  - Familiarización con los fundamentos históricos, reglamentarios, técnicos y estratégicos de los juegos, deportes y bailes a plantear.	CR1: 6, 8, 9, 10 CR2: 1, 6 CR3: 1 CR4: 4, 5, 6 CR5: 1, 2	Metodología activa y participativa  Partir de las posibilidades del alumnado  Diversificar los niveles de prácticas.  Fomentar la experiencia personal. Fomentar la participación del alumnado y las situaciones de aprendizaje cooperativo.	Individual.  Parejas.  Pequeño grupo.  Por equipos en las demostraciones.	Cancha.	•Materiales billardas, bola canaria,  Material audiovisual,  Materiales específicos:  Internet, Todo el material lúdico-deportivo acorde a las actividades a plantear.  Plataforma EVAGD  Recursos Web  Móviles	Contenidos transversales a los que da respuesta: • Educación para la paz. • Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. • Educación ambiental. Propuesta de grupos mixtos: Coeducación. * Propuesta de normas básicas: tolerancia, respeto, Concienciación del valor del juego tradicional como elemento de cooperación e integración....
	A.-JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES .  BOLA CANARIA BILLARDA EL TEJE TANGANA PALO CANARIO EL ELÁSTICO LUCHA CANARIA	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD  Observación y registro de conductas del alumnado. - Preguntas orales. - Pruebas de ejecución de acciones básicas y la observación directa de los juegos o ejercicios planteados. - Coevaluación. - Autoevaluación de la actividad realizada por el propio alumno.	Realización de entrevistas a padres, abuelos,				
	<b>Periodo implementación</b>	Lucha canaria fecha por determinar 2 sesiones con la federación de lucha en el mes de noviembre					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
	<b>Mejora:</b>						

## UP 9: PREPARAMOS EL VERANO

UP 9: PREPARAMOS EL VERANO							
	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		- Criterios de Ev. - Estándares Aprend. - Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
T E R C E R  T R I M E S T R E	<b>JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.</b>  • PALAS • BRILE • MARRO	CR2: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 CR3: 24, 25, 26 CR4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35	Metodología activa y participativa  Intervención didáctica:	Individual, por parejas y por pequeños grupos.	Cancha.	<b>•Materiales propios del área:</b> palas, pelotas de tenis, pelotas de foam, pelota de fútbol.  Móviles	Se tenderá a que el trabajo sea en grupo para fomentar la cooperación y colaboración entre los alumnos.  Se inculcará el juego y la actividad como un medio recreativo y ocio en detrimento de la competitividad.
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	• Partir de las posibilidades del alumnado  • Diversificar los niveles de prácticas.  • Fomentar la experiencia personal.  • Autonomía: el alumno-a busca, explora, decide...  • Ayuda mutua, colaboración en el aprendizaje.				
	Juego limpio en el deporte	- Coevaluación individual y grupal.  - Plantillas de observación.  - Reproducción de modelos y creatividad de los mismos.  - Tabla de baremos de autoexigencia individual y de grupo.  Adoptar actitudes positivas, de tolerancia y deportividad.					
	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del:</b> mayo - junio (3-4 sesiones).					
<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>						
<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>						
	<b>Mejora:</b>						

## UP 10: NOS PONEMOS EN FORMA

UP 10: NOS PONEMOS EN FORMA							
	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		- Criterios de Ev. - Estándares Aprend. - Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>T R I M E S T R A L M E N T E</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>  - Potenciar hábitos saludables.  - Entender la actividad física como el medio para potenciar un cuerpo sano.  - Asegurar la actividad física del alumnado fuera del horario escolar.  - Crear un clima de aceptación mutua	CR1::3,8,9,10 CR3: 24,25 CR5: 36,37  AA, CSC, SIEE, CEC	Metodología activa y participativa  Intervención didáctica:	<b>• Organización:</b> Individual, por parejas y por pequeños grupos.	Canchas	Materiales específicos: colchonetas, metros, conos, balón medicinal, pesa, espalderas, cronómetros,...  Baremos de las pruebas  Plataforma Google Gsuite  Equipo de música  Móviles	Se tenderá a que el trabajo sea en pequeños grupos para fomentar la cooperación y colaboración entre el alumnado.  Se pretende que valoren y comprueben su auto exigencia en cuanto al esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas.  Valorar la importancia de la actividad física como medio para mejorar hábitos saludables.
		- Plantillas de datos de las pruebas físicas.  - Tabla de baremos  Adoptar actitudes positivas, de tolerancia y deportividad.  Observación sistemática/Registro anecdótico.  Cuaderno/Soporte digital de registro.  Autoevaluación	• Partir de las posibilidades del alumnado  • Fomentar la experiencia personal.  • Autonomía...  • Ayuda mutua, colaboración en el aprendizaje.				
	<b>Periodo implementación</b>	Trimestralmente, se dedicaran tres sesiones para pasar los test de valoración de la condición física. Se tratara también de entrenar todos los días de clase al menos de 5 a 10 minutos circuitos de preparación física.					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Matemática					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
<b>Mejora:</b>							

**Centro educativo: I.E.S GUANARTEME**

**Curso Escolar 2021-2022**

**Estudio (nivel educativo): 2º ESO**

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

En 2º de la ESO hay 59 alumnos/as en total, de los cuales 28 son alumnas y 31 alumnos.

Se han reestructurado los grupos en 19, 20 y 20 alumnos/as y para cumplir con las medidas sanitarias se han agrupado las dos horas de clase en una sola sesión que permita realizar la higiene y el aseo correctamente, una vez a la semana. Deben venir provistos con un kit personal que contenga: una mascarilla de repuesto, bolsita para guardar la mascarilla cuando no se utilice, toalla pequeña, gel, desodorante, camiseta de repuesto.

Los grupos son bastante heterogéneos donde la mayoría del alumnado posee un alto interés por la materia y un alto grado de participación. Existe muy poco alumnado con baja motivación.

La valoración inicial a nivel motriz se ve que le falta hábitos deportivos (calentamiento, ropa de aseo, organización, trabajo en equipo,...) y las pruebas físicas realizadas para todos los cursos han reflejado un nivel intermedio de condición física como consecuencia de la situación de confinamiento que han vivido recientemente. Existe un alumno con ACUS de exención parcial en Educación Física y portador de válvula ventrículooperitoneal y con un tipo de limitación en la actividad física sensorial (trastorno de la coordinación y el equilibrio, disminución de la eficiencia visual, etc) y una alumna con la materia de Educación Física pendiente

- Se van a seguir las orientaciones para impartir Educación Física con el COVID\_19 de forma segura:

- Realizar una higiene de manos antes y después de cada sesión.
- En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener distancias de seguridad, todo el alumnado llevará mascarilla
- El uso de la mascarilla es obligatorio para el alumnado que no está realizando la sesión de forma activa.
- Establecer rotaciones de uso de los vestuarios en su caso, para evitar aglomeraciones (2 pax por vestuario)
- Se recomienda que el día que hay EF el alumnado venga equipado desde casa con la ropa adecuada para así minimizar el uso de los vestuarios.

**Justificación de la programación didáctica (orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, estrategias para el refuerzo y planes de recuperación, etc.)**

El punto de partida nos ha llevado a priorizar un modelo de enseñanza basado en el empleo de la asignación de tareas y el descubrimiento guiado, simulaciones, de enseñanza directa, con un fuerte peso en el desarrollo de las CFB, complementado con actividades individuales para desarrollar la concentración. También se ha previsto organizar el espacio en grupos heterogéneos y trabajo individual y a diversificar los recursos y espacios. Acceder y tratar la información, así como realizar actividades motivadoras que los utilicen los recursos con los que el centro cuenta . Las unidades de programación se han diseñado para todo el alumnado contemplando su diversidad de intereses y necesidades. Con la composición de los equipos de trabajo en el aula se ha previsto favorecer el clima de

convivencia y equilibrar los apoyos entre iguales. En los casos necesarios la secuencia de las unidades de programación se ha adaptado a las necesidades particulares mediante actividades graduadas, apoyos específicos (así como recursos adicionales). El empleo recurrente de los criterios de evaluación en diferentes UP permite un trabajo continuo de los aprendizajes reforzando su adquisición conforme a los diferentes ritmos y estilos del alumnado, de manera que el plan de refuerzo y recuperación (actividades de ampliación y de recuperación) está integrado en la secuencia propuesta de UP. Las pruebas extraordinarias establecidas serán pruebas escritas con el enfoque competencial que se refleja en esta programación o de la prueba de diagnóstico.

En el diseño de la presente programación didáctica hemos tenido presente el elevado sedentarismo provocado en gran parte por el uso de aparatos tecnológicos (móviles, videojuegos, etc), así como las limitaciones o restricciones aplicadas por las instituciones sanitarias y que aún a día de hoy siguen vigentes en mayor o menor medida. Además, la incertidumbre a todos los niveles que se está viviendo en muchas familias está derivándose en aumento en los niveles de ansiedad del alumnado. La educación física cumple aquí una función fundamental, no sólo profiláctica sino de fomentar la conciencia mente/cuerpo para dotar al alumnado de herramientas básicas que permitan el autoconocimiento. Con tal fin, incorporaremos las siguientes acciones:

- Comenzaremos las sesiones con asamblea en la cancha donde explicaremos la importancia de la higiene preventiva y tomando conciencia de los contenidos que vamos a trabajar.
- Haremos hincapié en aquellas actividades que fomenten la conciencia mente/cuerpo, con actividades como estiramientos generales y específicos, técnicas de relajación o actividades aeróbicas.

#### **Concreción de los objetivos al curso:**

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.

**UP 1: 3, 2, 1... ¡DESPEGAMOS!**

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de evaluación	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>P R I M E R  T R I M E S T R E S E S O</b>	<b>CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA</b> - Partes de una sesión: El calentamiento y la vuelta a la calma: funciones básicas. - Actividades y ejercicios propios del calentamiento y la vuelta: movilidad articular, estiramientos, actividades dinámicas. - Juegos motores. - Juegos de acondicionamiento físico. - Higiene básica.	CR 3: 24,25,26 CR 5: 36,37	Metodología activa y participativa Estrategias directivas. Estrategias analíticas y globales. Estilo de asignación de tareas. Técnica de enseñanza-aprendizaje dirigida por grupos	Gran grupo Grupos Trabajo individuales	Cancha Gimnasio	Materiales específicos Juegos didácticos Plataforma Google classroom IDOCEO Additio Portátil Internet Móviles	Las estrategias que utilizaremos están vinculadas a desarrollar: Educación para la Salud. Educación Ambiental y desarrollo sostenible. Buen uso de las TIC
		AA , CD, CSC, CL, SIEE, CMCT, CEC					
		Observación sistemática, diaria y directa en el aula					
		Registro anecdótico.					
		Cuaderno/Soporte digital de registro.					
		Pruebas teórico-prácticas.					
	Tarea evaluable						
	Intercambios orales						
	<b>Periodo implementación</b>	Septiembre – Octubre					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>						
	<b>Mejora:</b>						

## UP 2: TRABAJO EN EQUIPO!

PRIMER SEMESTRE	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de evaluación	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<b>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b> - Futbolbol. - Ultimate Manejo del disco, dominio de los cuatro tipos de lanzamientos. Juegos: 10 pases, ultimate - Actividades y ejercicios básicos vinculados a la mejora de la respiración y relajación.	C1: 14, 20, 21, 22, 23. C2: 1, 2, 3, 4 C4: 27, 28, 29, 33, 35. AA, CSC, SIEE, CEC, CD, CL, CMCT Observación sistemática y diaria. Registro anecdótico. Cuaderno/Soporte digital de registro. Pruebas teórico-prácticas. Tareas evaluables – exposición práctica del alumnado. Producto evaluable de los cuatro tipos de lanzamiento Intercambios orales Planillas de observación. Planillas de autoevaluación. Trabajo de elaboración del calentamiento.	Metodología activa y participativa Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas. Estrategias directivas. Estrategias globales y analíticas.	Individual. Pequeño grupo. Gran grupo. Grupos homogéneos Grupos heterogéneos Asignación de tareas en relación a sus habilidades físicas.	.Canchas	Balones de gomaespuma aros, conos petos Esterillas Aparato de música. Juegos didácticos Plataforma de seguimiento a través de las rúbricas en el Google classroom y material adicional Recursos Web Portátil Internet Móviles	<b>Educación Moral y Cívica y la Educación para la Paz</b> trataremos de conseguir que respeten a los demás, respeto a las normas y reglas del juego, control de la agresividad. Trataremos de conseguir que tengan una actitud crítica ante las modas, marcas y espectáculo. <b>Coeducación</b> <b>Igualdad de ambos sexos</b> <b>Educación para la salud</b>
	<b>Periodo implementación</b>	Mes de noviembre-diciembre- (10-12 sesiones)					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Naturales (cuerpo humano)					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

### UP 3: DESCUBRIENDO LO VIEJO Y LO NUEVO

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores			
SE G U N D O T R I M E S T R E	<b>JUEGOS Y DEPORTES</b>	C1: 20, 22, 23 C2: 1, 3, 4, 5. C4: 27, 28, 29, 33, 35. C5: 36, 37.	EDIR	TIND (Trabajo individual)	Canchas	Balones varios (gomaespuma, hockey, etc)	Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)			
	Balonkorf.	CL, CSC, SIEE.	Enseñanza recíproca	GHOM (Grupos homogéneos)						
	Voleibol.	Observación sistemática con registro en las listas de control. Pruebas de ejecución de acciones básicas y la observación directa de los juegos o ejercicios planteados. Coevaluación. Autoevaluación de la actividad realizada por el propio alumno. Valoración del esfuerzo y la actitud de autoexigencia y valoración demostrada.	Grupos reducidos	GHET (Grupos heterogéneos)				petos	Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)	
	Hockey.		Metodología activa	GGRU (Gran Grupo)				balones voleibol	Educar para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)	
			Metodología participativa	Equipo				Palos de hockey	Redes	Fair-play (juego limpio)
			Intervención didáctica						Aros	Resolver los conflictos verbales con afecto
									Conos	feed-back
									Móviles	
	<b>Periodo implementación</b>	Diciembre-enero 2022.								
	<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) RPRO (Resolución de problemas) SIMU (Simulaciones)	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>								
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>								
		<b>Mejora:</b>								



## UP 4: SALTEMOS A LA COMBA

UP 4: SALTEMOS A LA COMBA							
	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>S E G U N D O T R I M E S T R E</b>	<p><b>COMBA</b></p> <p>- Familiarización con prácticas vinculadas al desarrollo de la expresividad corporal y a algunos de sus aspectos básicos: ritmo, intensidad..</p> <p>- Planteamiento de actividades o tareas sencillas -por parte del alumnado- vinculadas al desarrollo de la expresión corporal.</p>	CR2: 1,2,6,7,8,9 CR3: 24,25,26 CR4: 27,28,29,30,31,33,35 CR5: 36,37	Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.	Individual. Parejas. Pequeño grupo. Gran grupo.	Cancha.	Combas largas (grandes grupos) Combas individuales.	Educación para la salud. Educar para La Paz.
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Fomentar en el alumnado el interés y el gusto por practicar actividades retadoras.	Dependiendo de las actividades los grupos serán variables y mixtos.	Otros recursos: cámara de video, PC, internet, material informático, bibliográfico.	Educación Moral y Cívica.	
		Registro anecdótico. Lista de control. Valoración de la participación en las actividades propuestas en la unidad didáctica.	Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.		Plataforma Google classroom	Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.	
		Realización de las actividades de ampliación y refuerzo propuestas. Tarea evaluable – Exposición práctica del alumnado Intercambios orales	Descubrimiento sensorial. Estrategias participativas y creativas Resolución de problemas		Recursos Web Móviles	Educación intercultural.	
	<b>Periodo implementación</b>	Mes de febrero-mitad mes de marzo.					
	<b>Tipo:</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Música (música corporal)					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 5: JUEGOS POPULARES CANARIOS

TE RC ER TRI ME ST RE	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje. Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<p><b>JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES</b></p> <p>- La importancia de la tradición de los juegos y deportes canarios.</p> <p>- Familiarización con los fundamentos históricos, reglamentarios, técnicos y estratégicos de los juegos, deportes y bailes a plantear.</p>	<p>CR2: 2, 4, CR3: 24, 25 CR5; 36, 37</p> <p>CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD</p> <p>Observación sistemática, Registro anecdótico.</p> <p>Cuaderno/Soporte digital de registro.</p> <p>Ejecuciones prácticas.</p> <p>Intercambios orales.</p> <p>Tareas evaluables</p> <p>Pruebas de ejecución de acciones básicas y la observación directa de los juegos o ejercicios planteados.</p> <p>Coevaluación.</p> <p>Autoevaluación de la actividad realizada por el propio alumnado</p> <p>Valoración del esfuerzo y actitud de autoexigencia demostrada</p>	<p>Metodología activa y participativa</p> <p>Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas.</p> <p>Mando directo modificado</p>	<p>Individual.</p> <p>Parejas.</p> <p>Pequeño grupo.</p> <p>Organización de grupos que permitan la participación e integración.</p>	<p>Gimnasio</p> <p>Cancha</p> <p>Aula</p>	<p>Todo el material lúdico-deportivo acorde a los juegos a plantear</p> <p>Vídeos</p> <p>Portátil</p> <p>Internet</p> <p>Reproductor de música</p> <p>Plataforma google classroom</p> <p>Material audiovisual</p> <p>Libros de consulta, revistas deportivas y de índole canaria...</p> <p>Móviles</p>	<p>Contenidos transversales a los que da respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Educación para la paz.</li> <li>•Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.</li> <li>•Educación para la salud.</li> <li>•Educación ambiental.</li> </ul> <p>Concienciación del valor del juego tradicional como elemento de cooperación e integración.</p>
	<b>Periodo implementación</b>	Mes de marzo, mitad primera quincena del mes de abril.					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Sociales					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 6: NOS PONEMOS EN FORMA

TRIMESTRALMENTE	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje. Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b> - Potenciar hábitos saludables. - Entender la actividad física con el medio para potenciar un cuerpo sano. - Fomentar en el alumnado el interés y el gusto por practicar actividad física fuera de su horario escolar. - Relación entre alimentación, actividad física y salud. Puesta en práctica de acciones que contribuyan a reducir el riesgo enfermedades asociadas a la obesidad (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc) - Primeros auxilios. - Crear un clima de aceptación mutua. - Empezar a crear y seguir pequeñas rutinas de entrenamiento.	CR 1: 2, 4, 17, 18, 19 CR 3: 24,25 CR 5: 36  AA, CSC, SIEE, CEC	Técnica de enseñanza por instrucción directa.  Mando directo y asignación de tareas  Metodología activa y participativa.  Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas.	Individual. Parejas. Grupos heterogéneos Gran grupo.	Gimnasio Cancha Aula Casa	colchonetas, metros, conos, balones medicinales, espalderas, picas, cronómetros , reproductor musical, baremos TCF  Plataforma Google classroom Portátil Pantalla del aula Internet Editor de texto Móviles	<b>Educación para la salud</b>  <b>Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos:</b> Trato igualitario y real entre ambos sexos.  <b>Educar para La Paz:</b> fomentar actitudes de solidaridad, tolerancia cooperación, Se pretende que valoren y comprueben su auto exigencia en cuanto al esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas.  Valorar la importancia de la actividad física como medio para mejorar hábitos saludables.
	<b>Periodo implementación</b>	Todo el curso. Trimestralmente, se dedicaran tres sesiones para pasar los test de valoración de la condición física. A impartir también en días de condiciones climatológicas adversas.					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					

<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>	Durante todo el curso.
	<b>Mejora:</b>	

## UP 7: PREPARAMOS EL VERANO. Juegos y Deportes Alternativos NOS ORIENTAMOS

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
SE G U N D O Y T E R C E R T I M E S T R E	<b>CONOCE LAS POSIBILIDADES QUE TE OFRECE EL MEDIO NATURAL PARA HACER ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS</b> - Palas, raquetas, frisbee, ultimate, cuerdas. - El "fair-play" en el deporte. - Familiarización con los fundamentos históricos, reglamentarios, técnicos y estratégicos de los juegos y deportes a plantear. - Aplicar con la mayor eficiencia posible los fundamentos básicos lúdico-deportivos a plantear. - Adoptar actitudes positivas, de tolerancia y deportividad. - Aplicar las TIC de forma adecuada - Interpretación de mapas - Fomentar el aprendizaje por descubrimiento y la autonomía del alumnado en su desenvolvimiento en el Medio Natural.	CR1:14,17,18,19,20,21,22, 23 CR2: 1,2,3,4,6,7,8,9,10,11 CR3: 24,25,26 CR4: 27,28,29,30,31,33, 35 CR5: 36,37 CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Técnica de enseñanza por instrucción directa. Mando directo y asignación de tareas	Individual. Parejas. Pequeño grupo. Por equipos en las demostraciones.	Cancha Parque. Medio Natural.	Palas, pelotas de tenis, Material audiovisual , Materiales específicos : Internet, Mapas, balizas, conos, pelotas, PC, Brújulas, Planos Móviles	Actividades lúdico-deportivas del recreo Actividades complementarias y extraescolares deportivas Contenidos transversales a los que da respuesta: Educación para la paz. Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. Educación para la salud. Educación ambiental.
	<b>Periodo implementación</b>	* Esta Unidad de Programación servirá como comodín a lo largo del curso teniendo en cuenta que durante el mismo se realizarán salidas extraescolares en las que se aplicarán dicha U.P. Marzo – Abril - Junio					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Sociales					

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 3ESO

Centro educativo: **IES GUANARTEME**

Estudio (nivel educativo): **3º ESO**

### **Punto de partida (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje)**

En este curso escolar tenemos 3 grupos de 3º ESO, con un total de 61 alumnos, de los cuales 26 son alumnas y 35 alumnos. Son grupos participativos que muestran una motivación elevada salvo casos contados.

La actitud proactiva y colaborativa de la mayoría de los grupos contrasta con un número reducido de alumnos con una actitud de desgana y poca implicación durante las sesiones.

La valoración inicial a nivel motriz refleja falta hábitos deportivos (calentamiento, ropa de aseo, organización, trabajo en equipo,...), las pruebas físicas realizadas para todos los cursos han reflejado un nivel intermedio-alto de condición física.

### **A nivel general para el centro, se debe tener en cuenta que:**

En el curso **2021-2022**, en 3º de la ESO hay un total de 61 alumnos/as matriculados.

- Se han reestructurado los grupos en 20, 21 y 20 alumnos/as y para cumplir con las medidas sanitarias se han agrupado las dos horas de clase en una sola sesión que permita realizar la higiene y el aseo correctamente, una vez a la semana. Deben venir provistos con un kit personal que contenga: una mascarilla de repuesto, bolsita para guardar la mascarilla cuando no se utilice, toalla pequeña, gel, desodorante, camiseta de repuesto.

- Se van a seguir las orientaciones para impartir Educación Física con el COVID\_19 de forma segura:

- Realizar una higiene de manos antes y después de cada sesión.
- En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener distancias de seguridad, todo el alumnado llevará mascarilla
- El uso de la mascarilla es obligatorio para el alumnado que no está realizando la sesión de forma activa.
- Establecer rotaciones de uso de los vestuarios en su caso, para evitar aglomeraciones (2 pax por vestuario)
- Se recomienda que el día que hay EF el alumnado venga equipado desde casa con la ropa adecuada para así minimizar el uso de los vestuarios.

### **A nivel específico, para la materia:**

Los grupos-clase poseen ya una considerable experiencia escolar y vital, que potencia su autonomía en la ejecución de las tareas motrices. Características evolutivas:

A nivel psíquico, la fase de la adolescencia se caracteriza por una búsqueda de la identidad personal, un concepto de si mismo y una transición en su conducta sexual. Todos estos aspectos configurarán el perfil de su personalidad. Piaget describe el pensamiento formal como el paso de las operaciones concretas propias de la Infancia al de las operaciones formales que caracterizan el pensamiento adulto.

Desde el punto de vista socio-afectivo, es la edad de la extroversión, de la afectividad dinámica y de la aparición del sentimiento amoroso y el flirteo. Hay una gran preocupación por la propia imagen, y una necesidad de sentirse parte de un colectivo. El desarrollo social se realiza principalmente en tres marcos

diferenciados que son la familia, el grupo de amigos y el instituto. El temor a la crítica o al fracaso inhibe la participación por quedar disminuida la autoestima. A nivel físico-motor, se produce un estancamiento momentáneo de las capacidades coordinativas. Aceleración del crecimiento, aumento del peso y alteración de las proporciones corporales. Maduración sexual. Desarrollo natural de la fuerza y de la eficacia cardiorrespiratoria. Periodo idóneo para el inicio del entrenamiento de las capacidades físicas de forma global. Aspiran a ser y a tener cualidades estéticas o buena presencia, robustez y fuerza física en habilidades deportivas con carácter competitivo. Tiene un mayor control del tono muscular, del ritmo respiratorio. Su orientación espacio-temporal ha mejorado considerablemente.

Los alumnos deben estar iniciados en contenidos previos como juegos motores (de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición), familiarización en el calentamiento, Deportes, Juegos y Bailes Tradicionales, PC, cámara digital,... Por otro lado, se buscarán transferencias positivas hacia contenidos que posteriormente se trabajarán en 4º y Bachillerato.

### **Justificación de la programación didáctica (orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, estrategias para el refuerzo y planes de recuperación, etc.)**

Esta programación contribuye al logro de las C. CLAVE a través de sus contenidos, Tareas, actividades complementarias y extraescolares. Por lo tanto, favorece el desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes que nuestros alumnos/as deben alcanzar al finalizar la ESO.

a) **Principios metodológicos:** el alumno es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje; sus centros de interés y necesidades orientarán en todo momento la secuenciación de los objetivos; las actividades que desarrollemos con los alumnos favorecerán la socialización, participación y cooperación; hay que conseguir estimular en los alumnos la creatividad, dejando de lado las actividades estereotipadas.

b) **Estrategias de enseñanza:** se trata de ir variando el grado de empleo de cada estrategia, según el momento del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que nos encontremos y el grado de autonomía del alumnado respecto al contenido.

Instructivas, la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente, debido al carácter novedoso o arriesgado de su enseñanza. Pretenden motivar al alumno permitiendo logros iniciales y reforzando sus actitudes positivas. Por ejemplo, en tareas motrices que requieren un alto control como las actividades de orientación y lucha.

Participativas, permiten consensuar objetivos y contenidos didácticos con el alumnado. Son las más utilizadas para este nivel. Su aplicabilidad va a depender de aspectos como recursos del centro, la formación del profesorado y su interés por innovar. Por ejemplo, en nuestras actividades cooperativas y juegos deportivos.

Emancipativas, prácticamente todas las decisiones corresponden al discente. Es alcanzable desde el momento en que se es consciente del aprendizaje, nunca antes. Tendrá un enfoque dirigido a que la figura del docente vaya dejando paso a un alumnado capaz de organizar su propia actividad.

Las **técnicas de enseñanza** son la forma más efectiva de dar la información, los resultados, de motivar, de presentar las tareas y actividades... a través de los estilos de enseñanza. Y, en función del contenido a enseñar utilizaremos:

Instrucción directa, utilizada por el mando directo modificado (en tareas definidas como calentamientos, colocación de materiales o alumnos y actividades de riesgo) y asignación de tareas (circuitos de estaciones y minicircuitos).

Por indagación o búsqueda, favorece la emancipación y la individualización, siendo utilizada en resolución de problemas (tareas semidefinidas como búsquedas del tesoro en Internet y orientación) y descubrimiento guiado.

De participación, que engloba la enseñanza recíproca (arbitrajes y evaluación de circuitos realizados por parejas), grupos reducidos (evaluación de algunos test) y microenseñanza (en deportes específicos).

Los **agrupamientos**: serán flexibles, en función de las estrategias de enseñanza previstas, las actividades programadas, los recursos disponibles y las adaptaciones metodológicas que se requieran. Por lo tanto, las distribuciones podrán ser de carácter: individual, por parejas, pequeño grupo, gran grupo o asambleas de pie o sentados. Así mismo, se harán lo más heterogéneos posible evitando las diferencias por sexo, actitudes o capacidades, favoreciendo la participación y colaboración de todos.

**Atención a la diversidad.** Tendremos en cuenta la diversidad de intereses, motivaciones, factores (sociales, económicos, culturales, étnicos y religiosos) así como las distintas capacidades (intelectuales, psíquicas, sensoriales, motóricas) y de rol sexual. Por ejemplo: A los alumnos/as disruptivos y con problemas de conducta: le asignaremos responsabilidades (organización y almacenamiento de materiales), reconoceremos sus logros, estableceremos contratos verbales, si bien algunos aspectos son innegociables. Rechazaremos conductas negativas y no a él como persona. No incidir en sus actitudes negativas haciendo comparaciones. Separarlo de otros posibles alumnos/as conflictivos.

Con los alumnos asmáticos: controlar la utilización del inhalador broncodilatador; en caso de ataque favorecer, la exhalación. Evitar tareas motrices vigorosas y prolongadas. Necesitan ser animados constantemente, sobre todo feedback afectivo. Calentar bien y controlar la práctica en días de calma.

En el diseño de la presente programación didáctica hemos tenido presente el elevado sedentarismo, resultado del largo confinamiento y de las limitaciones aplicadas por las instituciones sanitarias. Además, la incertidumbre a todos los niveles que se está viviendo en muchas familias está derivándose en aumento en los niveles de ansiedad del alumnado. La educación física cumple aquí una función fundamental, no sólo profiláctica sino de fomentar la conciencia mente/cuerpo para dotar al alumnado de herramientas básicas que permitan el autoconocimiento, la autorregulación de pensamientos y emociones no funcionales. Con tal fin, incorporaremos las siguientes acciones:

- Los últimos 20 minutos de cada clase realizaremos práctica de mindfulness, permitiendo que los alumnos pongan en práctica la toma de conciencia en la respiración y el cuerpo como “anclas” en el momento presente, soltando preocupaciones en forma de pensamientos, emociones no reguladas, etc.

#### **Plan de Recuperación:**

##### **La recuperación de pendientes:**

El alumnado que apruebe, al menos, una evaluación del curso actual, recuperará la materia pendiente del curso anterior. Como estrategia para el refuerzo, el profesor/a dará feedbacks afectivos buscando mantener la motivación por la materia, utilizará actividades no repetitivas ni estereotipadas, y apoyos visuales a través de modelos de imitación.

**La recuperación de evaluación durante el curso** se recuperará a través de trabajo individual en la siguiente evaluación o prueba teórica que acordará en forma y fecha con el profesor/a de la materia, siempre en la evaluación posterior o período después de la entrega de notas.

**Prueba extraordinaria:** el alumnado que no apruebe se examinará en septiembre.

#### **Concreción de los Objetivos al curso (a):**

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.
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.

## UP 1: 3, 2, 1, ... DESPEGAMOS

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>PR IM ER TR IM ES TR E</b>	<b>CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA</b>  - Partes de una sesión: El calentamiento y la vuelta a la calma: funciones básicas.  - Actividades y ejercicios propios del calentamiento y la vuelta: movilidad articular, estiramientos, actividades dinámicas.  - Juegos motores.  - Juegos de acondicionamiento físico.  - Higiene básica.	CR 3: 24,25,26 CR 5: 36,37	Metodología activa y participativa	Gran grupo Grupos Trabajo individuales	Cancha Gimnasio	Materiales específicos Juegos didácticos Plataforma IDOCEO Portátil Internet Móviles	Las estrategias que utilizaremos están vinculadas a desarrollar: Educación para la Salud. Educación Ambiental y desarrollo sostenible. Buen uso de las TIC
		AA , CD, CSC, CL, SIEE, CMCT, CEC	Estrategias directivas.				
		Observación sistemática, diaria y directa en el aula Registro anecdótico. Cuaderno/Soporte digital de registro. Pruebas teórico-prácticas.	Estrategias analíticas y globales.				
		Tarea evaluable Intercambios orales	Estilo de asignación de tareas. Técnica de enseñanza-aprendizaje dirigida por grupos				
	<b>Periodo implementación</b>	Segunda quincena de septiembre – Octubre					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 2: TRABAJO EN EQUIPO!

CONTENIDOS BÁSICOS		FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de evaluación	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>PRI ME R TRI ME ST RE</b>	<b>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>  - Futbol.	C1: 14, 15, 16, 20, 21, 22, 23. C2: 1, 2, 3, 4 C4: 27, 28, 29, 33, 35.	Metodología activa y participativa	Individual. Pequeño grupo. Gran grupo.	.Canchas	Balones de gomaespuma aros conos petos Esterillas	<b>Educación Moral y Cívica y la Educación para la Paz</b> trataremos de conseguir que respeten a los demás, respeto a las normas y reglas del juego, control de la agresividad. Trataremos de conseguir que tengan una actitud crítica ante las modas, marcas y espectáculo.  <b>Coeducación</b>  <b>Igualdad de ambos sexos</b>  <b>Educación para la salud</b>
	- Ultimate	AA, CSC, SIEE, CEC, CD, CL, CMCT	Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas.	Grupos homogéneos		Grupos heterogéneos	
	Manejo del disco, dominio de los cuatro tipos de lanzamientos.  Juegos: 10 pases, ultimate	Observación sistemática y diaria. Registro anecdótico. Cuaderno/Soporte digital de registro. Pruebas teórico-prácticas. Tareas evaluables – exposición práctica del alumnado. Producto evaluable de los cuatro tipos de lanzamiento Intercambios orales Planillas de observación. Planillas de autoevaluación. Trabajo de elaboración del calentamiento.	Estrategias directivas.  Estrategias globales y analíticas.	Asignación de tareas en relación a sus habilidades físicas.		Aparato de música. Juegos didácticos Plataforma de seguimiento a través de las rúbricas en el Google classroom y material adicional Recursos Web Portátil, Internet, Móviles	
<b>Periodo implementación</b>		Mes de noviembre-diciembre					
<b>Tipo: Tareas</b>		<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
<b>Valoración de ajuste</b>		<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

### UP 3: DESCUBRIENDO LO VIEJO Y LO NUEVO

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
SEGUNDO TRIMESTRE	<b>JUEGOS Y DEPORTES</b>	C1: 20, 22, 23 C2: 1, 3, 4, 5. C4: 27, 28, 29, 33, 35. C5: 36, 37.	EDIR	TIND (Trabajo individual)	Canchas	Balones varios (gomaespuma, hockey, etc)	Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)	
	Balonkorf.	CL, CSC, SIEE.	Enseñanza recíproca	GHOM (Grupos homogéneos)	Aula	petos	Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)	
	Voleibol.	Observación sistemática con registro en las listas de control. Pruebas de ejecución de acciones básicas y la observación directa de los juegos o ejercicios planteados. Coevaluación. Autoevaluación de la actividad realizada por el propio alumno. Valoración del esfuerzo y la actitud de autoexigencia y valoración demostrada.	Grupos reducidos	GHET (Grupos heterogéneos)		balones voleibol	Educación para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)	
	Hockey.		Metodología activa	GGRU (Gran Grupo)		Palos de hockey	Fair-play (juego limpio)	
			Metodología participativa	Equipo		Redes		
			Intervención didáctica			Aros		
						Conos	Resolver los conflictos verbales con afecto	
						Móviles	feed-back	
		<b>Periodo implementación</b>	Diciembre-enero 2022.					
		<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) RPRO (Resolución de problemas) SIMU (Simulaciones)	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>						
		<b>Mejora:</b>						

## UP 4: SALTEMOS A LA COMBA

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<p><b>COMBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización con prácticas vinculadas al desarrollo de la expresividad corporal y a algunos de sus aspectos básicos: ritmo, intensidad..</li> <li>- Planteamiento de actividades o tareas sencillas -por parte del alumnado- vinculadas al desarrollo de la expresión corporal.</li> </ul>	CR2: 1,2,6,7,8,9 CR3: 24,25,26 CR4: 27,28,29,30,31,33,35 CR5: 36,37	Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.	Individual. Parejas. Pequeño grupo. Gran grupo.	Cancha.	Combas largas (grandes grupos) Combas individuales.	Educación para la salud. Educar para La Paz.
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Fomentar en el alumnado el interés y el gusto por practicar actividades retadoras.	Dependiendo de las actividades los grupos serán variables y mixtos.	Otros recursos: cámara de video, PC, internet, material informático, bibliográfico.	Educación Moral y Cívica.	
		Registro anecdótico. Lista de control.	Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.		Plataforma Google Gsuite	Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.	
		Valoración de la participación en las actividades propuestas en la unidad didáctica.	Descubrimiento sensorial.		Recursos Web	Educación intercultural.	
		Realización de las actividades de ampliación y refuerzo propuestas.	Estrategias participativas y creativas				
		Tarea evaluable – Exposición práctica del alumnado Intercambios orales	Resolución de problemas				
<b>Periodo implementación</b>	Mes de febrero-mitad mes de marzo.						
<b>Tipo:</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Música (música corporal)						
<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>						
	<b>Mejora:</b>						

## UP 5: JUEGOS POPULARES CANARIOS

TE RC ER TR I ME ST RE	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje. Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<p><b>JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES</b></p> <p>- La importancia de la tradición de los juegos y deportes canarios.</p> <p>- Familiarización con los fundamentos históricos, reglamentarios, técnicos y estratégicos de los juegos, deportes y bailes a plantear.</p>	<p>CR2: 2, 4, CR3: 24, 25 CR5: 36, 37</p> <p>CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD</p> <p>Observación sistemática, Registro anecdótico.</p> <p>Cuaderno/Soporte digital de registro.</p> <p>Ejecuciones prácticas.</p> <p>Intercambios orales.</p> <p>Tareas evaluables</p> <p>Pruebas de ejecución de acciones básicas y la observación directa de los juegos o ejercicios planteados.</p> <p>Coevaluación.</p> <p>Autoevaluación de la actividad realizada por el propio alumnado</p> <p>Valoración del esfuerzo y actitud de autoexigencia demostrada</p>	<p>Metodología activa y participativa</p> <p>Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas.</p> <p>Mando directo modificado</p>	<p>Individual.</p> <p>Parejas.</p> <p>Pequeño grupo.</p> <p>Organización de grupos que permitan la participación e integración.</p>	<p>Gimnasio</p> <p>Canchas</p>	<p>Todo el material lúdico-deportivo acorde a los juegos a plantear</p> <p>Vídeos</p> <p>Portátil, móvil</p> <p>Internet</p> <p>Reproductor de música</p> <p>Plataforma Google Gsuite</p> <p>Material audiovisual,</p> <p>Libros de consulta, revistas deportivas y de índole canaria...</p>	<p>Contenidos transversales a los que da respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Educación para la paz.</li> <li>•Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.</li> <li>•Educación para la salud.</li> <li>•Educación ambiental.</li> </ul> <p>Concienciación del valor del juego tradicional como elemento de cooperación e integración.</p>
	<b>Periodo implementación</b>	Mes de marzo, mitad primera quincena del mes de abril.					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Sociales					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 6: NOS PONEMOS EN FORMA

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje. Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
T R I M E S T R A L M E N T E	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>  - Potenciar hábitos saludables.  - Entender la actividad física con el medio para potenciar un cuerpo sano.  - Fomentar en el alumnado el interés y el gusto por practicar actividad física fuera de su horario escolar.  - Relación entre alimentación, actividad física y salud.  Puesta en práctica de acciones que contribuyan a reducir el riesgo enfermedades asociadas a la obesidad (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc)  - Primeros auxilios.  - Crear un clima de aceptación mutua.  - Empezar a crear y seguir	CR 1: 2, 4, 17, 18, 19 CR 3: 24,25 CR 5: 36	Técnica de enseñanza por instrucción directa.	Individual.	Gimnasio	colchonetas, metros, conos, balones medicinales, espalderas, picas, cronómetros , reproductor musical, baremos TCF	<b>Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos:</b> Trato igualitario y real entre ambos sexos.  <b>Educación para La Paz:</b> fomentar actitudes de solidaridad, tolerancia cooperación,  Se pretende que valoren y comprueben su auto exigencia en cuanto al esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas.  Valorar la importancia de la actividad física como medio para mejorar hábitos saludables.
		AA, CSC, SIEE, CEC	Mando directo y asignación de tareas	Parejas.  Grupos heterogéneos  Gran grupo.	Cancha  Casa	reproductor musical, baremos TCF  Plataforma Google classroom  Portátil  Pantalla del aula  Internet  Editor de texto  Móviles	
		Observación sistemática/Registro anecdótico.  Cuaderno-registro digital de entrenamiento .  Autoevaluación  Tareas evaluables.  Trabajo de investigación para conocer las causas y consecuencias de las principales enfermedades derivadas de los trastornos de la conducta alimentaria (obesidad, anorexia y bulimia)  Realización de una bebida isotónica básica.  Elaboración de un menú saludable.	Metodología activa y participativa.  Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas.				

pequeñas rutinas de entrenamiento.						
<b>Periodo implementación</b>	Todo el curso. Trimestralmente, se dedicaran tres sesiones para pasar los test de valoración de la condición física. A impartir también en días de condiciones climatológicas adversas.					
<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>	Durante todo el curso.				
	<b>Mejora:</b>					



## UP 7: PREPARAMOS EL VERANO. Juegos y Deportes Alternativos NOS ORIENTAMOS

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de ev	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>SE GU ND O Y TE RC ER TRI ME ST RE</b>	<b>CONOCE LAS POSIBILIDADES QUE TE OFRECE EL MEDIO NATURAL PARA HACER ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS</b> - Palas, raquetas, frisbee, ultimate, cuerdas. - El "fair-play" en el deporte. - Familiarización con los fundamentos históricos, reglamentarios, técnicos y estratégicos de los juegos y deportes a plantear. - Aplicar con la mayor eficiencia posible los fundamentos básicos lúdico-deportivos a plantear. - Adoptar actitudes positivas, de tolerancia y deportividad. - Aplicar las TIC de forma adecuada - Interpretación y creación de mapas sencillos.	CR1:14,17,18,19,20,21,22, 23 CR2: 1,2,3,4,6,7,8,9,10,11 CR3: 24,25,26 CR4: 27,28,29,30,31,33, 35 CR5: 36,37 CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Técnica de enseñanza por instrucción directa. Mando directo y asignación de tareas	Individual. Parejas. Pequeño grupo. Por equipos en las demostraciones.	Cancha Parque. Medio Natural.	Palas, pelotas de tenis, Material audiovisual, Materiales específicos: Internet, Mapas, balizas, conos, pelotas, PC, Brújulas, Planos Móviles	Actividades lúdico-deportivas del recreo Actividades complementarias y extraescolares deportivas Contenidos transversales a los que da respuesta: Educación para la paz. Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. Educación para la salud. Educación ambiental.
	<b>Periodo implementación</b>	* Esta Unidad de Programación servirá como comodín a lo largo del curso teniendo en cuenta que durante el mismo se realizarán salidas extraescolares en las que se aplicarán dicha U.P. Marzo – Abril - Junio					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Sociales					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
	<b>Mejora:</b>						

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4ESO

Centro educativo: **IES GUANARTEME**

Estudio (nivel educativo): **4º ESO**

Docentes responsables: **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Punto de partida (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje)**

#### **A nivel general para el centro, se debe tener en cuenta que:**

En el curso **2021-2022** en 4º de la ESO hay un total de 64 alumnos/as matriculados de los cuales 32 son alumnas y 32 alumnos.

#### **A nivel específico, para la materia:**

Los grupos-clase poseen ya una considerable experiencia escolar y vital, que potencia su autonomía en la ejecución de las tareas motrices. Características evolutivas:

A nivel psíquico, la fase de la adolescencia se caracteriza por una búsqueda de la identidad personal, un concepto de si mismo y una transición en su conducta sexual. Todos estos aspectos configuran el perfil de su personalidad. Piaget describe el pensamiento formal como el paso de las operaciones concretas propias de la Infancia al de las operaciones formales que caracterizan el pensamiento adulto.

Desde el punto de vista socio-afectivo, es la edad de la extroversión, de la afectividad dinámica y de la aparición del sentimiento amoroso y el flirteo. Hay una gran preocupación por la propia imagen, y una necesidad de sentirse parte de un colectivo. El desarrollo social se realiza principalmente en tres marcos diferenciados que son la familia, el grupo de amigos y el instituto. El temor a la crítica o al fracaso inhibe la participación por quedar disminuida la autoestima.

A nivel físico-motor, se produce un estancamiento momentáneo de las capacidades coordinativas. Aceleración del crecimiento, aumento del peso y alteración de las proporciones corporales. Maduración sexual. Desarrollo natural de la fuerza y de la eficacia cardiorrespiratoria. Periodo idóneo para el inicio del entrenamiento de las capacidades físicas de forma global. Aspiran a ser y a tener cualidades estéticas o buena presencia, robustez y fuerza física en habilidades deportivas con carácter competitivo. Tiene un mayor control del tono muscular, del ritmo respiratorio. Su orientación espacio-temporal ha mejorado considerablemente. Existe una alumna con la asignatura de Educación Física pendiente.

Los alumnos deben estar iniciados en contenidos previos como juegos motores (de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición), familiarización en el calentamiento, Deportes, Juegos y Bailes Tradicionales, PC, cámara digital,... Por otro lado, se buscarán transferencias positivas hacia contenidos que posteriormente se trabajarán en Bachillerato.

### **Justificación de la programación didáctica (orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, estrategias para el refuerzo y planes de recuperación, etc.)**

Esta programación contribuye al logro de las CC a través de sus contenidos, tareas, actividades complementarias y extraescolares. Por lo tanto, favorece el desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes que nuestros alumnos/as deben alcanzar al finalizar la ESO.

a) **Principios metodológicos:** el alumno/a es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje; sus centros de interés y necesidades orientarán en todo momento la secuenciación de los objetivos; las actividades que desarrollemos con los alumnos favorecerán la socialización, participación y cooperación; hay que conseguir estimular en los alumnos la creatividad, dejando de lado las actividades estereotipadas.

b) **Estrategias de enseñanza:** se trata de ir variando el grado de empleo de cada estrategia, según el momento del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que nos encontremos y el grado de autonomía del alumnado respecto al contenido.

Instructivas, la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente, debido al carácter novedoso o arriesgado de su enseñanza. Pretenden motivar al

alumno permitiendo logros iniciales y reforzando sus actitudes positivas. Por ejemplo, en tareas motrices que requieren un alto control como las actividades de orientación y lucha.

Participativas, permiten consensuar objetivos y contenidos didácticos con el alumnado. Son las más utilizadas para este nivel. Su aplicabilidad va a depender de aspectos como recursos del centro, la formación del profesorado y su interés por innovar. Por ejemplo, en nuestras actividades cooperativas y juegos deportivos.

Emancipativas, prácticamente todas las decisiones corresponden al discente. Es alcanzable desde el momento en que se es consciente del aprendizaje, nunca antes. Tendrá un enfoque dirigido a que la figura del docente vaya dejando paso a un alumnado capaz de organizar su propia actividad.

Las **técnicas de enseñanza** son la forma más efectiva de dar la información, los resultados, de motivar, de presentar las tareas y actividades... a través de los estilos de enseñanza. Y, en función del contenido a enseñar utilizaremos:

Instrucción directa, utilizada por el mando directo modificado (en tareas definidas como calentamientos, colocación de materiales o alumnos y actividades de riesgo) y asignación de tareas (circuitos de estaciones y minicircuitos).

Por indagación o búsqueda, favorece la emancipación y la individualización, siendo utilizada en resolución de problemas (tareas semidefinidas como búsquedas del tesoro en Internet y orientación) y descubrimiento guiado.

De participación, que engloba la enseñanza recíproca (arbitrajes y evaluación de circuitos realizados por parejas), grupos reducidos (evaluación de algunos test) y microenseñanza (en deportes específicos).

Los **agrupamientos**: serán flexibles, en función de las estrategias de enseñanza previstas, las actividades programadas, los recursos disponibles y las adaptaciones metodológicas que se requieran. Por lo tanto, las distribuciones podrán ser de carácter: individual, por parejas, pequeño grupo, gran grupo o asambleas de pie o sentados. Así mismo, se harán lo más heterogéneos posible evitando las diferencias por sexo, actitudes o capacidades, favoreciendo la participación y colaboración de todos.

**Atención a la diversidad.** Tendremos en cuenta la diversidad de intereses, motivaciones, factores (sociales, económicos, culturales, étnicos y religiosos) así como las distintas capacidades (intelectuales, psíquicas, sensoriales, motóricas) y de rol sexual. Por ejemplo: El alumnado disruptivo y con problemas de conducta: le asignaremos responsabilidades (organización y almacenamiento de materiales), reconoceremos sus logros, estableceremos contratos verbales, si bien algunos aspectos son innegociables. Rechazaremos conductas negativas y no a él como persona. No incidir en sus actitudes negativas haciendo comparaciones. Separarlo de otros posibles alumnos/as conflictivos.

Con los alumnos/as asmáticos: controlar la utilización del inhalador broncodilatador; en caso de ataque favorecer, la exhalación. Evitar tareas motrices vigorosas y prolongadas. Necesitan ser animados constantemente, sobre todo feedback afectivo. Calentar bien y controlar la práctica en días de calima.

**Anexo:** Se ha diseñado la programación con actividades que puedan ser fácilmente evaluables en caso de confinamiento en cada uno de los trimestres.

#### **Plan de Recuperación:**

La **recuperación de pendientes**: El alumnado que apruebe, al menos, una evaluación del curso actual, recuperará la materia pendiente del curso anterior. Como estrategia para el refuerzo, el profesor/a dará feedbacks afectivos buscando mantener la motivación por la materia, utilizará actividades no repetitivas ni estereotipadas, y apoyos visuales a través de modelos de imitación.

La **recuperación de evaluación durante el curso** se recuperará a través de trabajo individual en la siguiente evaluación o prueba teórica que acordará en forma y fecha con el profesor/a de la materia, siempre en la evaluación posterior o período después de la entrega de notas.

**Prueba extraordinaria:** el alumnado que no apruebe en la evaluación ordinaria se examinará en la extraordinaria.

**Concreción de los Objetivos al curso (a):**

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.
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.

## UP 1: CALENTANDO MOTORES vs JUGANDO-JUGAMOS

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
PRIMERO  TERCERO  CUARTO	<b>CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA</b>  - Partes de una sesión: El calentamiento y la vuelta a la calma: funciones básicas.  - Actividades y ejercicios propios del Calentamiento - Tipo y la vuelta a la calma: movilidad articular, aumento de la Frecuencia Cardíaca, estiramientos, actividades dinámicas.  - Frecuencia Cardíaca.  - Juegos motores.  - Juegos de acond físico.  - Higiene básica. Prevención del COVID	CR1: 13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,33,35 CR2: 1,2,3,7,8,9,10,11,12 CR4: 38,39,40 CMCT, AA, CSC, SIEE, CD, CL  Observación sistemática, diaria y directa  Registro anecdótico.  Cuaderno/Soporte digital de registro.  Pruebas teórico-prácticas.  Tarea evaluable  Autoevaluación  Coevaluación  Intercambios orales	Mando directo modificado.  Asignación de tareas.  Metodología activa y participativa	TIND (Trabajo individual)  GHOM (Grupos homogéneos)  GHET (Grupos heterogéneos)  GGRU (Gran Grupo)	Cancha Gimnasio	Material fungible  Juegos didácticos  Portátil  Internet  Recursos Google Gsuite  Móviles	Igualdad de género - Coeducación  Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)  Actividades lúdico-deportivas del recreo.  Educar para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)  Fair-play (juego limpio)  Resolver los conflictos verbales con afecto  Feedback
	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del:</b> Inicio de curso al 9 octubre (6 sesiones)					
	<b>Tipo:</b> Tareas	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Naturales					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 2: EVALÚO MIS CAPACIDADES FÍSICAS

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
P R I M E R  T R I M E S T R E  4 E S O	<b>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS</b>  - Evaluación Inicial y ejercicios básicos para el desarrollo de las CFB  - Evaluación de la condición físico-motriz.  - Los factores básicos de salud: hábitos saludables	CR1: 13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22,23,24,33,34,35	Mando directo modificado	TIND (Trabajo individual)	Cancha  Gimnasio	Materiales específicos para la realización de los test .	Actividades lúdico deportivas del recreo.
		CR4: 38,39,40	Asignación de tareas	GHOM (Grupos homogéneos)			
		AA, CSC, SIEE, CEC, CD, CMCT	Descubrimiento guiado	GHET (Grupos heterogéneos)			
		Observación sistemática, diaria y directa	Metodología activa y participativa	GGRU (Gran Grupo)			
	Registro anecdótico. Cuaderno/Soporte digital de registro. Pruebas teórico-prácticas. Tarea evaluable Autoevaluación Coevaluación Intercambios orales				Portátil  Internet  Recursos Web  Classroom  Planilla registro coevaluación  Móviles	Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)  Educar para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)  Fair-play (juego limpio)  Resolver los conflictos verbales con afecto  Feedback	
	<b>Periodo implementación</b>	Durante las 4 primeras sesiones de la 1ª evaluación y al final de cada evaluación..					
	<b>Tipo:</b> Tareas	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Naturales					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

### UP 3: APRENDO A ESTIRAR Y A RELAJARME

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de evaluación	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>PR IM ER TR IM ES TR E  4 E S O</b>	<b>Estiramientos, relajación</b>  - Conocer los diferentes beneficios de los estiramientos así como las reglas para su práctica segura.  - Lograr una práctica autónoma en los estiramientos.  - Actividades y ejercicios básicos vinculados a la mejora de la respiración y relajación (Shultz, Jacobson, Silva, etc)	CR1: 13,14,15,16,20,21,22,23,33,34,35 CR4: 38,39,40 AA, CSC, SIEE, CEC, CD, CMCT	Metodología activa, participativa y creativa  Asignación de tareas  Descubrimiento guiado	TIND (Trabajo individual)  GHOM (Grupos homogéneos)  GHET (Grupos heterogéneos)	Gimnasio  Aula  Casa	Materiales específicos (esterillas, aparatos de música, etc)  Planilla registro coevaluación Plataforma Classroom  Recursos Web  Portátil  Internet  Libros del departamento  Planilla registro coevaluación  Móviles	Educar para la convivencia
		Observación sistemática, diaria y directa					
		Registro anecdótico.					
		Cuaderno/Soporte digital de registro.					
		Pruebas teórico-prácticas.					
		Tarea evaluable					
		Autoevaluación					
		Coevaluación					
		Intercambios orales					
	<b>Periodo implementación</b>	Durante todo el curso.					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Naturales, Psicología, Filosofía					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 4: NOS PONEMOS EN FORMA

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
TRIMESTRAL MES 4	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>  - Potenciar hábitos saludables.  - Entender la actividad física como el medio para potenciar un cuerpo sano.  - Asegurar la actividad física del alumnado fuera del horario escolar en caso de confinamientos.  - Crear un clima de aceptación mutua.  - Empezar a crear y seguir pequeñas rutinas de entrenamiento.	CR1:3,13,17,18,19,20,21,22,23 CR4: 38,39,40  CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD  Observación sistemática/Registro anecdótico. Cuaderno-registro digital de entrenamiento . Autoevaluación Tareas evaluables. Baremos de los test de condición física	EDIR	TIND (Trabajo individual)  GHOM (Grupos homogéneos)  GHET (Grupos heterogéneos)  GGRU (Gran Grupo)	Cancha  Casa	Materiales específicos metros, conos, balón medicinal, pesa, espalderas, picas, canastas de mini basket, cronómetros  Portátil  Baremos de las pruebas físicas  Plataforma Classroom  Audiómetro  Reproductor de música  Juegos didácticos  Recursos Web  Internet	Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)  Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)  Educar para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)  Fair-play (juego limpio)  Resolver los conflictos verbales con afecto  Se pretende que valoren y comprueben su auto exigencia en cuanto al esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas.  Valorar la importancia de la actividad física como medio para mejorar hábitos saludables.
	<b>Periodo implementación</b>	Todo el curso. Se entrenara en cada sesión, al menos de 20 a 30 minutos de circuitos de preparación física.					
	<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) RPRO (Resolución de problemas) SIMU (Simulaciones)	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Informática, Matemática					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
	<b>Mejora:</b>						



## UP 5: YO ORGANIZO

S E C U E N C I A Y T E M P O R A L I Z A C I O N	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendizajes Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<b>ORGANIZANDO</b> Este criterio permite valorar la participación del alumnado 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 adecúen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo el material necesario o el nivel de dificultad. Participación a nivel de voluntariado en diversas actividades organizadas o no por el centro.	CR 3	Asignación de tareas	GHOM (Grupos homogéneos)  Grupos libres	En las canchas  En entorno cercano	Materiales elaborados  Cuestionario Apuntes del google drive.  Materiales para el juego  Móviles	Educación para la salud  Educación Moral y Cívica.  Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.
		6, 7, 25, 26, 27, 28, 32					
		CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC					
		- La ficha de la actividad. - La ficha de evaluación del juego del alumnado participante. - La valoración final de la actividad. - Resolución de imprevistos. - Listas de participación en eventos deportivos como voluntario o participante.					
	<b>Periodo implementación</b>	Del: 13 de septiembre al 2 de junio					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
		<b>Desarrollo:</b>	Ligas deportivas de los recreos. Carrera solidaria. Voluntariado en actos deportivos.				

## UP 6: SALTANDO ME PONGO EN FORMA Y ME DIVIERTO

SEGUNDO - TERCER TRIMESTRE	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
4 E S O	<b>CUERDA INDIVIDUAL Y DOBLE</b>  - Actividades de familiarización y profundización de diferentes formas de saltar con una y dos cuerdas.  Aprender 20 saltos diferentes.  Construcción o compra de su propia cuerda de salto individual.	CR1:13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,33,34,35 CR2: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 CR3:24,25,26,27,28,29,30,31,32,36,37 CR4: 38,39,40  CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD  Observación sistemática y diaria en el aula. Registro anecdótico.  Cuaderno/Soporte digital de registro.  Pruebas prácticas en coevaluación.  Tarea evaluable.  Situaciones de observación.	Asignación de tareas  Estrategias directivas, participativas y activas  Enseñanza recíproca  Descubrimiento guiado  Microenseñanza	TIND (Trabajo individual)  GHOM (Grupos homogéneos)  EMOV (Equipos Móviles o flexibles)  GGRU (Gran Grupo)  GEXP (Grupos de Expertos)	Cancha	Materiales específicos, cuerdas.  Planilla registro coevaluación.  Videos.  Juegos con cuerdas.  Plataforma Classroom  Recursos Web  Portátil  Internet  Móviles	Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)  Actividades lúdico-deportivas del recreo.  Actividades complementarias y extraescolares deportivas  Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)  Educar para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)
	<b>Periodo implementación</b>	2° y 3° trimestre					
	<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) RPRO (Resolución de problemas); SIMU (Simulaciones) INVE (Desarrollo de investigación)	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Tecnología					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
	<b>Mejora:</b>						

## UP 7: ME MUEVO CON RAQUETAS - Deportes convencionales y no convencionales.

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>TRIMESTRALMENTE 4 E S O</b>	<p><b>JUEGOS Y DEPORTES</b></p> <p>- El "fair-play" en el deporte.</p> <p>- Familiarización con los fundamentos históricos, reglamentarios, técnicos y estratégicos de los juegos y deportes a plantear: Pickeball, badminton y palas.</p> <p>Realizar deportes no convencionales.</p> <p>- Utilización no convencional de materiales de otros deportes y juegos.</p> <p>- Creación de materiales a partir de reciclado.</p>	<p>CR1:13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,33,34,35</p> <p>CR2:1,2,3,7,8,9,10,11,12</p> <p>CR3:24,25,26,27,28,29,30,36,37</p> <p>CR4: 38,39,40</p> <p>CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD</p> <p>Observación sistemática y diaria en el aula.</p> <p>Registro anecdótico.</p> <p>Cuaderno/Soporte digital de registro.</p> <p>Pruebas teórico-prácticas en coevaluación</p> <p>Intercambio orales.</p> <p>Tarea evaluable</p>	<p>Descubrimiento guiado</p> <p>Resolución de problemas</p> <p>Estrategias directivas</p> <p>y participativas</p> <p>Mando directo modificado y asignación de tareas</p>	<p>TIND (Trabajo individual)</p> <p>GHET (Grupos heterogéneos)</p> <p>GGRU (Gran Grupo)</p> <p>GHOM (Grupos homogéneos)</p> <p>EMOV (Equipos Móviles o flexibles)</p>	<p>Cancha</p>	<p>Material lúdico-deportivo acorde a los juegos y deportes a plantear.</p> <p>Planilla registro coevaluación.</p> <p>Equipo de música. Videos.</p> <p>Materiales específicos</p> <p>Juegos didácticos</p> <p>Plataforma Classroom</p> <p>Recursos Web</p> <p>Portátil</p> <p>Internet</p> <p>Documentación del Departamento</p> <p>Materiales reciclados de invención propia.</p> <p>Móviles</p>	<p>Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)</p> <p>Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)</p> <p>Fair-play (juego limpio)</p> <p>Resolver los conflictos verbales</p> <p>Organización de grupos que permitan la participación e integración.</p> <p>Adjudicación de incentivos: esfuerzo, superación,...</p> <p>Favorecer la relación constructiva del alumnado.</p> <p>Rechazar cualquier tipo de discriminación sexual o de discriminación por nivel de ejecución.</p>
	<b>Periodo implementación</b>	1º evaluación Pickleball, 2º evaluación Badminton 3º evaluación Palas					
	<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) RPRO (Resolución de problemas); SIMU (Simulaciones)	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias naturales, dibujo					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
	<b>Mejora:</b>						

## UP 8: EXPRESIÓN CORPORAL. ¡FUERA BARRERAS!

UP 8: EXPRESIÓN CORPORAL. ¡FUERA BARRERAS!										
	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores			
T E R C E R  T R I M E S T R E  4 E S O	<p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo expresivo: la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo.</li> <li>- Mímica corporal.</li> <li>- El ritmo corporal y musical</li> <li>- Diferencias entre baile, danzas y coreografías.</li> <li>- Bailes canarios. La Isa.</li> <li>- Bailes latinos.</li> <li>- La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica.</li> </ul>	CR 1, 2, 3, 4 EA: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 36 Y 37	Descubrimiento guiado  Resolución de problemas	TIND (Trabajo individual)  GGRU (Gran Grupo)  GHET (Grupos heterogéneos)  GHOM (Grupos homogéneos)	Patio escolar	Videos de internet.  Grabación con sus móviles.  Classroom  Móvil	Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)  Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)  Normas de seguridad y protección en la realización de actividades  Fair-play (juego limpio)  Resolver los conflictos verbales			
		CL,CMCT,AA,CSC, SIEE,CEC,CD								
		Observación sistemática, diaria y directa en el aula específica.  Registro anecdótico.  Cuaderno/Soporte digital de registro.  Ejecuciones prácticas  Tareas evaluables. Exposición práctica del alumnado								
		<b>Periodo implementación</b>						Del: 2ª y 3ª evaluación		
		<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) SIMU (Simulaciones)						<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Historia de Canarias		
		<b>Valoración de ajuste</b>						<b>Desarrollo:</b>		
								<b>Mejora:</b>		

## UP 9: VOLEIBOL

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprend. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
SE G UN D O - TE RC ER TR IM ES TR E  4 E S O	<b>VOLEIBOL</b>	CR2: 4, 10, 12, 13 CR3: 24, 25, 26 CR5: 36	Mando directo modificado	Individuales	Cancha	Balones de voleibol	Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)
	- Técnicas básicas de voleibol, toque dedos, antebrazo, remate, colocación.	CL, CSC, SIEE, CMCT, AA, CEC	Asignación de tareas	GHM (Grupos homogéneos)		Redes de VLB	
	- Reglamento básico	Escalas descriptivas y de valoración	Descubrimiento guiado	GHET (Grupos heterogéneos)		Classroom	Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)
		Situaciones de observación	Resolución de problemas	GGRU (Gran Grupo)		Móvil	Educar para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)
		Observación sistemática con registro en las listas de control				Fair-play (juego limpio)	
		Control de batería de condición física.					
	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del:</b> Tercera evaluación.					
	<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) SIMU (Simulaciones)	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Sociales, Tecnología					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## UP 10: ME EXPRESO + MALABARES

	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		- Criterios de Ev. - Estándares Aprend. - Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
<b>TE RC ER TRI ME ST RE  4 E S O</b>	<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>  - Familiarización con prácticas vinculadas al desarrollo de la expresividad corporal y a algunos de sus aspectos básicos: ritmo, intensidad..	CR2: 1,2,6,7,8,9 CR3: 24,25,26 CR4: 27,28,29,30,31,33,35 CR5: 36,37	Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.	Individual. Parejas. Pequeño grupo.	Patio o casa.	Material audiovisual. Autoconstrucción de malabares.	Educación para la salud. Educar para La Paz. Educación Moral y Cívica.
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Fomentar en el alumnado el interés y el gusto por practicar actividades de malabares.	Gran grupo.			
	- Planteamiento de actividades o tareas sencillas -por parte del alumnado- vinculadas al desarrollo de la expresión corporal (pequeñas representaciones teatrales, mímica, etc)	Registro anecdótico. Lista de control. Trabajo de investigación: elegir una modalidad de malabares: pelotas, cajas ,cariocas, aros, palos del diablo , mazas.	Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.  Descubrimiento sensorial.	Dependiendo de las actividades los grupos serán variables y mixtos.	Otros recursos: cámara de video, PC, internet, material informático, bibliográfico.	Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.	
	- Desarrollo de habilidades coordinativas a través de los malabares usando diferentes partes del cuerpo.	Tarea evaluable – Exposición práctica del alumnado	Resolución de problemas		Plataforma Classroom. Recursos Web Móviles	Educación intercultural.	
	<b>Periodo implementación</b>	Tercera evaluación o en caso de confinamiento.					
	<b>Tipo:</b> TARE (Tareas) SIMU (Simulaciones)	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

## 2. PROGRAMACIÓN: 1º BACHILLERATO

### 2.1. CONTENIDOS

<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>	
<b>COMPETENCIAS:</b> CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	
<b>Criterio de evaluación</b>	
<b>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.</b>	
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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.</li> <li>2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.</li> <li>3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.</li> <li>4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.</li> <li>5. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>6. 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.</li> <li>7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.</li> <li>8. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).</li> <li>9. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.</li> </ol>
<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>	
<b>COMPETENCIAS:</b> CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	
<b>Criterio de evaluación</b>	
<b>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.</b>	
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><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <p>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.</p> <p>2.Resolución de tareas motrices adecuando— las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).</p> <p>3.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.</p> <p>4.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.</p> <p>5.Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.</p> <p>6.Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.</p>
---	---

**BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

**COMPETENCIAS:** CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC

**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).**

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.

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><b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b></p> <p>4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <p>1.Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados.</p> <p>2.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.</p> <p>3.Organización y realización de actividades en el medio natural.</p> <p>4.Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.</p> <p>5.Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social.</p> <p>6.Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas.</p>
--	--



<b>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</b>	
<b>COMPETENCIAS:</b> CL, CMCT, CD, AA	
<b>Criterio de evaluación</b>	
<b>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.</b>	
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, pósters, 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.	
<b>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</b>	<b>Contenidos</b>
29, 30, 31, 32.	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.

## 2.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

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 requieren 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.

## **2.3. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN**

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º Bach**

Centro educativo: **IES GUANARTEME**

Curso Escolar: **2021-2022**

Estudio (nivel educativo): **1º DE BACHILLERATO**

**Punto de partida (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje)**

En 1º de Bachillerato hay matriculados/as 97 alumnos/as, que están distribuidos/as en tres grupos de la siguiente forma: 1º D 26 alumnos/as, 1º E 21 alumnos/as, 1º F 25 alumnos/as y 1º G 25 alumnos/as. Tras una valoración inicial, pondremos el foco en la necesidad de reforzar las normas de participación y el respeto por las intervenciones de los compañeros/as. Existe un alumno con medidas adoptadas para las clases de Educación Física tras informe presentado por la familia y donde se especifica que no puede realizar ningún tipo de actividad física y donde será evaluado a través de otras tareas y actividades, de manera que el alumno desarrolle igualmente sus competencias y capacidades.

- Para cumplir con las medidas sanitarias se han agrupado las dos horas de clase en una sola sesión que permita realizar la higiene y el aseo correctamente, una vez a la semana. Deben venir provistos con un kit personal que contenga: una mascarilla de repuesto, bolsita para guardar la mascarilla cuando no se utilice, toalla pequeña, gel, desodorante, camiseta de repuesto.

- Se van a seguir las orientaciones para impartir Educación Física con el COVID\_19 de forma segura:

- Realizar una higiene de manos antes y después de cada sesión.
- En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener distancias de seguridad, todo el alumnado llevará mascarilla
- El uso de la mascarilla es obligatorio para el alumnado que no está realizando la sesión de forma activa.
- Establecer rotaciones de uso de los vestuarios en su caso, para evitar aglomeraciones (2 pax por vestuario)
- Se recomienda que el día que hay EF el alumnado venga equipado desde casa con la ropa adecuada para así minimizar el uso de los vestuarios.

Vamos a incidir en aprender a trabajar en grupo, de manera que se formaran grupos de trabajo que se van cambiando en cada evaluación.

**Justificación de la programación didáctica (orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, estrategias para el refuerzo y planes de recuperación, etc.)**

El punto de partida nos ha llevado a priorizar un modelo de enseñanza basado en el empleo de la asignación de tareas y el descubrimiento guiado, simulaciones. Se ha previsto organizar el aula en grupos heterogéneos y trabajo en grupo y diversificar los recursos y espacios. Acceder y tratar la información, empleo de dispositivos electrónicos en diferentes contextos, etc.), así como realizar actividades motivadoras que utilicen estos recursos. Las unidades de programación se han diseñado para todo el alumnado contemplando su diversidad de intereses y necesidades. Con la composición de los equipos de trabajo en el aula se ha previsto favorecer el clima de convivencia y equilibrar los apoyos entre iguales. En los casos necesarios la secuencia de las unidades de programación se ha

adaptado a los diferentes grupos. El empleo recurrente de los criterios de evaluación en diferentes UP permite un trabajo continuo de los aprendizajes reforzando su adquisición conforme a los diferentes ritmos y estilos del alumnado.

En el diseño de la presente programación didáctica hemos tenido presente el elevado sedentarismo, resultado del largo confinamiento y de las limitaciones aplicadas por las instituciones sanitarias. Además, la incertidumbre a todos los niveles que se está viviendo en muchas familias está derivándose en aumento en los niveles de ansiedad del alumnado. La educación física cumple aquí una función fundamental, no sólo profiláctica sino de fomentar la conciencia mente/cuerpo para dotar al alumnado de herramientas básicas que permitan el autoconocimiento, la autorregulación de pensamientos y emociones no funcionales. Con tal fin, incorporaremos las siguientes acciones:

- Comenzaremos las sesiones con una meditación corta, no más de tres minutos, para aprender a centrar la atención.
- Haremos hincapié en aquellas actividades que fomenten la conciencia mente/cuerpo, con actividades como yoga, meditación o actividades aeróbicas.

#### **Concreción de los objetivos al curso:**

1. Conocer y valorar las ventajas de la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado, conociendo y valorando los límites personales.
2. Valorar la actividad física sistemática como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.
3. Planificar trabajos de acondicionamiento físico.
4. Profundizar la técnica y táctica deportiva.
5. Conocer las medidas de higiene, de nutrición y de recuperación que, junto con el ejercicio físico posibilitan una mejora en el bienestar y la salud.
6. Aprender a trabajar en grupo.
7. Tener una actitud crítica ante las prácticas que producen efectos negativos para la salud.
8. Conocer normas, reglas y formas de juegos.

9.Utilizar las habilidades expresivas.

10.Conocer aquellas actividades y deportes relacionadas con nuestra cultura canaria.

11.Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, y valorar su conservación.

12.Planificar y organizar de forma autónoma actividades que satisfagan sus necesidades, teniendo en cuentas sus capacidades.

13.Desarrollas actitudes de cooperación, solidaridad, respeto, hábito de trabajo...

UP 1: CONDICIÓN FÍSICA. TEST							
S E C U E N C I A  Y  T E M P O R A L I Z A C I Ó N	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	- Descripción, ejecución de los test de valoración de la condición física.  - Test Condición Física (evaluación inicial)  - Test de condición física al final de cada evaluación.	12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.  CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE  Situaciones de observación  Observación sistemática con registro en las listas de control  Auto evaluación	Mando directo modificado.  Asignación de tareas.  Investigación grupal	TIND (Trabajo individual)  GHOM (Grupos homogéneos)  GHET (Grupos heterogéneos)  GGRU (Gran Grupo)	Aula ordinaria  Cancha  Gimnasio	Material fungible del departamento (Cronómetro, Peticos, Conos, picas, balones Medicinales...)	Igualdad de género (diferencia marcas = notas, grupos mixtos)  Educación para la salud (puntuación positiva kit de aseo)  Educar para la convivencia (valoración de la deportividad, grupos heterogéneos)  Resolver los conflictos verbales con afecto
	<b>Periodo implementación</b>	Del: Al comienzo de cada trimestre					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					





UP 2: ME MIDO, ME PRUEBO								
	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Evaluación Estándares de aprendizaje Competencias Instrumentos de evaluación	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
PRIMERO TRIMESTRE	<b>CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS</b> - Actividades y ejercicios básicos para el desarrollo de las CFB que conforman la condición físico-motriz. - Evaluación de la condición físico-motriz. - Los factores básicos de salud. - Actividades y ejercicios básicos vinculados a la mejora de la respiración y relajación.	CR1:14,17,18,19,20,21,22,23 CR 3: 24,25,26 CR4: 27,28,29,30,31,33,35 CR 5: 36,37 AA, CSC, SIEE, CEC, CD, CL, CMCT	Metodología activa y participativa Intervención didáctica desde la propuesta de modelos a solución de problemas. Estrategias directivas. Estrategias globales y analíticas.	Individual. Pequeño grupo. Gran grupo. Grupos homogéneos Grupos heterogéneos Asignación de tareas en relación a sus habilidades físicas.	.Canchas	Esterillas Aparato de música. Juegos didácticos Plataforma de seguimiento a través de las rúbricas en el Google classroom y material adicional Recursos Web Portátil Internet	<b>Educación Moral y Cívica y la Educación para la Paz</b> trataremos de conseguir que respeten a los demás, respeto a las normas y reglas del juego, control de la agresividad. Trataremos de conseguir que tengan una actitud crítica ante las modas, marcas y espectáculo. <b>Coeducación</b>	
	<b>Periodo implementación</b>	Mes de noviembre- (6-8 sesiones) teniendo en cuenta las motivaciones, intereses del alumnado, climatología adversa (lluvia, insolación).						
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b> Ciencias Naturales (cuerpo humano)						
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>						
		<b>Mejora:</b>						

UP 3: DEPORTES ALTERNATIVOS							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L I Z A C I Ó N	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	JUSTIFICACIÓN			
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<b>FRISBEE. ULTIMATE</b>  - Sesiones recordatorias de los tipos de lanzamientos, juegos para desarrollar la táctica de defensa y ataque, 10 pases y finalmente ultimate, reglamento y tácticas de juego.  - Finalizaremos con una liga entre los cuatro equipos de cada clase.	1, 2, 3,4,5, 8, 9, 10, 11, 32.	<b>Metodología activa:</b> Metodología participativa:  <b>Intervención didáctica:</b>  - Modelo de aprendizaje constructivo y significativo.  - Se fomentará la participación del alumno y el aprendizaje cooperativo.	Por equipos.	Canchas.	<b>Materiales:</b>  Discos, conos.  <b>Materiales varios:</b>  Internet,  Apuntes Evagd.  Exámenes EVAG	Contenidos transversales a los que da respuesta:  - Educación para la paz.  - Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.  - Educación para la salud.  Fair-play (juego limpio)
		CL, CSC, SIEE.		GFIJ			
	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del:</b> 13 de diciembre al 31 de enero					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>	4 sesiones de explicación y practica, 6 sesiones de partidos.				
		<b>Mejora:</b>					

UP 4: ¡ZUMBA!							
S E C U E N C I A  Y  T E M P O R A L I Z A C I Ó N	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<b>BAILES: MERENGUE, BACHATA.</b>  <b>ZUMBA, SALSA,</b>  - Selección, organización y puesta en práctica de los contenidos a impartir para la realización de las sesiones de baile.	4, 5, 23,24,32. CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	Mando directo modificado	Por parejas	Gimnasio.	- <b>Materiales:</b> Música variada.	-Educar para la Paz
		Escalas de observación de las conductas de los alumnos. - Valoración del esfuerzo y la actitud de autoexigencia y valoración demostrada.	Asignación de tareas	GFIJ		- <b>Materiales varios:</b> Internet, libros, revistas Grabación en video de la coreografía de cada grupo.	-Educación para la igualdad de ambos sexos.
		- Exposiciones prácticas de la coreografía preparada por cada grupo.	Descubrimiento guiado				- Educación para la salud.
	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del: 1 de febrero al 4 de marzo.</b>					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas: Música</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

UP 5: DEPORTES ALTERNATIVOS							
P R I M E R	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		- Criterios de Ev. - Estándares Aprendiz. - Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
Y  S E G U N D O	<b>FLAG FÚTBOL</b>	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32. CL, CSC, SIEE.	Mando directo modificado	GFIJ	Canchas.	Balones de rugby, balones de fútbol americano de goma espuma. Conos, flags de cuatro colores o petos.	Contenidos transversales a los que da respuesta: •Educación para la paz. •Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. •Educación para la salud. Fair-play (juego limpio)
	Reglamento, libro de jugadas, técnica y táctica. Competición.	Elaboración de un libro de 4 jugadas por cada equipo.  Liga entre todos los equipos 3 partidos.	Asignación de tareas  Descubrimiento guiado  Microenseñanza				
T R I M E S T R E	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del:</b> 8 de noviembre al 13 de diciembre					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

UP 6: JUGAMOS EN EQUIPO								
	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
		Criterios de Ev. Estándares Aprendiz. Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
SEGUNDO TRIMESTRE	<b>VOLEIBOL</b>  - Reglamento, practica de los fundamentos técnicos de voleibol y tácticas elementales, colocador a turno en 3 y defensa con el 6 adelantado.  - Practica de partidos de voleibol adaptado, "para-voleibol" poco a poco eliminando adaptaciones para intentar jugar con las reglas oficiales.	1, 2, 3,4,5, 8, 9, 10, 11, 32. CL, CSC, SIEE.	Mando directo modificado	GFIJ	Canchas.	Balones de voleibol, redes y postes de voleibol.  Apuntes en la EVAGD	Contenidos transversales a los que da respuesta:  - Educación para la paz.  - Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.  - Educación para la salud.  - Fair-play (juego limpio)	
		Liga entre todos los equipos 3 partidos.	Asignación de tareas  Descubrimiento guiado Microenseñanza					
	<b>Periodo implementación</b>	<b>Del:</b> 14 de marzo al 29 de abril. 12 sesiones						
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>						
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>						
		<b>Mejora:</b>						

UP 7: DEPORTE ACROBÁTICO							
T E R C E R T R I M E S T R E	CONTENIDOS BÁSICOS	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
		- Criterios de Ev. - Estándares Aprendiz. - Competencias Instrumentos de Ev.	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<b>ACROSPORT</b>  Normas de seguridad, ayudas, papel de cada miembro del equipo, portadores, ágiles, apoyos, técnicas de agarre.	4, 5, 10,23,24,32. CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	Mando directo modificado	GFIJ	Gimnasio	Colchonetas, video.	Contenidos transversales a los que da respuesta:  - Educación para la paz.  - Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.  - Educación para la salud
		Presentación de un powerpoint con fotografías de diversas formaciones realizadas por cada equipo, figuras de 2-3 4-5, 6 y todo el grupo.	Asignación de tareas  Descubrimiento guiado				
	<b>Periodo implementación</b>	Del: 2 de mayo al 3 de junio.					
	<b>Tipo: Tareas</b>	<b>Áreas o materias relacionadas:</b>					
	<b>Valoración de ajuste</b>	<b>Desarrollo:</b>					
		<b>Mejora:</b>					

### 3. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

**- PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:** Los que se pondrán en práctica durante el curso son los siguientes:

**Observación continua de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno/a y de su maduración personal.** Para ello, se tendrán en cuenta los siguientes indicadores:

- Participación del alumnado en el desarrollo de la clase.
- La actitud positiva, y colaborativa en el trabajo individual y en grupo.
- Participar en el cuidado del material deportivo e instalaciones.
- Traer la equipación deportiva y realizar el aseo personal.
- Asistencia a clase y puntualidad.
- Cumple con las medidas sanitarias para el COVID\_19

**Revisión y análisis de las tareas y trabajos realizados por el alumnado en clase.**

- Revisión de las tareas, actividades y/o cuestionarios propuestos en la Plataforma de Gsuite.
- Revisión de tareas específicas de carácter no habitual (ejercicios de refuerzo, colaboraciones monográficos, pequeñas investigaciones, trabajos voluntarios...).

**Pruebas prácticas, de habilidades, test físicos...al finalizar la unidad.**

**Pruebas escritas, cuando la unidad lo requiera.**

**Grabaciones en vídeo de ejercicios en clase,** de manera que sirvan también como **instrumento de evaluación para el profesor/a y de autoevaluación para el alumnado.**

**- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

**Plataforma GOOGLE Gsuite:**

- Realiza las actividades, ejercicios y cuestionarios propuestos, en la fecha solicitada.
- Presenta claridad, orden y limpieza.
- Muestra una corrección ortográfica (ortografía y expresión).

**Actividades y tareas de clase:**

- Participa en las actividades, ejercicios y tareas que se realicen en el aula.
- Muestra una actitud participativa y colaboradora ante el trabajo individual y de grupo.
- Asiste a clase con puntualidad.
- Cuida el material deportivo y colabora en la limpieza, colocación y recogida.
- Muestra atención y respeto a las intervenciones ajenas y al turno de palabra.
- Muestra una actitud general positiva ante el aprendizaje propio y el de los compañeros.
- Participa en las actividades complementarias y extraescolares que se programan.
- Muestra una actitud proactiva, sirviendo de guía para el resto del grupo en actividades puntuales.

**Trabajos de clase (autoevaluación de trabajos fijados por el centro):**

- Incluye una portada de presentación.
- Incluye un índice de contenidos.
- Desarrolla las ideas básicas del tema sobre el que versa el trabajo.
- Incluye una conclusión y valoración personal.
- Incluye bibliografía.

### **Pruebas:**

- De carácter práctico: respuesta a las cuestiones que se planteen sobre los contenidos y actividades trabajados en clase. Participación individual, por parejas y en equipos.
- De carácter teórico: pruebas sobre los contenidos tratados a lo largo del curso.

**Observación continua y directa:** Diariamente se llevará un registro

### **- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

Tanto en la ESO como en 1º de Bachillerato se emplearán los siguientes criterios para cada evaluación:

El 30% de la nota será la resultante de la media aritmética en las 7 pruebas físicas realizadas al comienzo de cada evaluación, así como en el porcentaje individual de mejora en cada una de las pruebas durante el curso escolar.

El **60%** restante se dividirá en las unidades didácticas restantes de cada evaluación. Se tendrán en cuenta aspectos como el nivel individual de mejora técnica, participación activa en las tareas propuestas, nivel de autonomía en el seguimiento de la materia y las tareas teóricas a realizar de la unidad en curso, empleando para ello la plataforma Google Classroom, entre otras.

El **10%** final reflejará la actitud del alumno/a. Aquí se tendrá en cuenta aspectos como, el comportamiento, favorecer un buen ambiente en clase, colaborar con los compañeros fomentando el juego limpio y participación de los demás, respeto del material de educación física, traer la vestimenta apropiada, la esterilla, mascarilla, botella de agua y el trabajo realizado recogido con las fichas del programa de mindfulness "*La atención funciona*", además del cumplimiento de las normas de sanitarias y de higiene de la COVID\_19..

Tenemos previsto un **10% adicional** para el alumnado que participe en actividades extraescolares deportivas bien como participantes junto con su familia o voluntariado organizadores o en las ligas internas del centro.

En caso de que el alumno esté lesionado y no pueda realizar los exámenes prácticos, dicho alumno deberá escribir la sesión que se está impartiendo, con la finalidad de que preste atención a las explicaciones del docente. En los casos en los que la lesión perdure en el tiempo deberá presentar trabajos, o responder de manera escrita u oral dependiendo de la lesión para mostrar los conocimientos adquiridos por sus compañeros, con la posibilidad de realizar exámenes teóricos.

### **Consideraciones a tener en cuenta para la superación de la materia:**

1. Las faltas debidamente justificadas, según normativa, serán tenidas en cuenta, y será el profesor/a del área el que en acuerdo con el alumno/a le encomiende tareas, para poder cubrir durante el tiempo que ha faltado las faltas pertinentes.

Se recuerda que esto no exime al alumno/a de la asistencia a clases, a no ser que haya justificado médicamente su ausencia. En cualquier caso es el alumno/a el que debe comunicar al profesor/a su ausencia, o en su caso la familia, para que el profesor/a pueda encomendar las tareas que este le requiera para superar la evaluación.

2. Si el alumno/a no trae la equipación deportiva adecuada realizará las clases y se le penalizará en el apartado actitudinal.

Considerando esta materia como eminentemente práctica, damos una especial importancia a la participación activa a las mismas. Se entiende por participación activa a la asistencia a clase con la vestimenta adecuada y la **realización activa** de las mismas.



## 4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS. MODELOS DE ENSEÑANZA

En las Unidades de programación se combinarán distintos modelos de enseñanza. Además de los más habituales -expositivo, deductivo e inductivo- priorizaremos los siguientes, de acuerdo a lo expuesto en el enfoque competencial que marca el desarrollo de esta Programación:

-El trabajo colaborativo, frente al tradicional modelo de “*trabajo en grupo*”, es una estrategia metodológica válida que pondremos en práctica, ya que prioriza la capacidad de *aprender a aprender* en un entorno participativo, donde el alumnado puede aprender y desarrollar destrezas físicas, caracterizado por el trabajo en equipo y la implicación responsable del/la alumno/a en su propio aprendizaje.

El desarrollo de proyectos colaborativos facilitará el trabajo de la Competencia Digital y la utilización de las TIC como una herramienta eficaz de atender a la diversidad.

-Está claro que el alumnado de este nivel precisa también de un modelo de enseñanza “*directivo*”, como guía inicial para llegar a planteamientos metodológicos en los que el alumnado pueda ser más autónomo.

## 5. TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES EN LA PROGRAMACIÓN

El *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* fija en el Artículo 4 los siguientes **Elementos transversales**:

- a) El desarrollo de estrategias de comprensión y expresión oral y escrita.
- b) La formación para la participación responsable y segura en los nuevos ámbitos socioculturales generados por las tecnologías digitales de expresión, interacción y tratamiento de la información, que serán objeto de aprendizaje en todas las materias, lo que mejorará la autonomía del alumnado y su capacidad para la toma de decisiones correctas sobre su uso.
- c) Se adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y las alumnas en los centros escolares, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, les garanticen una vida activa, saludable y autónoma.

También establece que *para el tratamiento de los elementos transversales, en general, los centros educativos promoverán, entre otras medidas, prácticas educativas que sirvan al alumnado para consolidar su madurez personal y social.*

Vinculado al trabajo en las *Competencias Digital, Para aprender a aprender, Sociales y Cívicas, Sentido de la Iniciativa y Espíritu emprendedor*, además, de las *Competencias en Comunicación Lingüística y Conciencia y Expresiones culturales* que desarrollaremos a través de las Unidades Didácticas, trataremos sobre todo los temas transversales que se recogen en los apartados *a* y *b*

## 6. ALUMNADO EXENTO

Según el **Boletín Oficial de Canarias, nº 100** del viernes 16 de Agosto de 1996, la exención en E.F. tendrá exclusivamente la modalidad de **exención parcial**, debiéndose realizar la correspondiente adaptación curricular. Supondrá la dispensa a determinados ejercicios o actividades. El/la alumno/a deberá cursar los contenidos de la materia y aquellos otros ejercicios que con carácter general, se encuentren programados, compatibles con la limitación documentada.

El alumnado deberá hacer la solicitud de exención según la normativa que aparece en el B.O.C. Nº 100 del Viernes 16 de Agosto de 1996.

Las actividades a realizar por estos/as alumnos/a serán:

- *2, 93, 95Asistencia obligatoria a clase con su indumentaria deportiva.*
- *Trabajo diario de clase.*
- *Rellenar hoja de toma de datos.*
- *Colaborar con el profesor/a.*
- *Realizar trabajos complementarios cada trimestre.*
- *Trabajos de investigación acerca de sus problemas.*

A parte tendrá las mismas actividades que realizan el resto de compañeros y compañeras, que, a pesar de su exención, pueden realizar:

- *Controles teóricos*
- *Trabajos Teórico-Prácticos en función del porcentaje de exención*
- *Fichas*
- 

## 7. ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE

El alumnado con la EF. que tenga pendiente el área del curso anterior la aprobará cuando haya superado alguna de las evaluaciones del curso siguiente con una **nota mínima de 6**.

## 8. SISTEMAS DE EVALUACIÓN ALTERNATIVOS PARA INASISTENCIA REITERADA A CLASE

Se tendrá en cuenta las características del alumnado y las causas o motivos que generan estas faltas de asistencia.

- Cuando sea una ausencia temporal justificada. Se procederá:
  - a) En la plataforma Gsuite se pondrán las actividades que podrá realizar desde casa.
  - b) En la medida de lo posible podrá asistir a los exámenes o pruebas parciales.
  - c) Se le podrán solicitar ejercicios, trabajos o actividades alternativas que nos sirva para evaluar al alumnado en estas circunstancias. Aunque al ser una materia evidentemente práctica se hace muy difícil valorar todos los criterios de evaluación que conforman la materia.
- Cuando las ausencias no sean justificadas debidamente. Se procederá:
  - a) Se le enviarán los correspondientes apercibimientos y pérdida de evaluación continua.

b) Si ha perdido la evaluación continua deberá presentarse a un examen teórico y práctico, se realizarán en el mes de mayo/junio dependiendo del curso en el que se encuentre.

## 9. ADAPTACIONES CURRICULARES PARA LAS N.E.A.E.

Los agrupamientos del alumnado son muy variados y los ritmos de aprendizaje son muy diferentes. Algunos/as necesitan de un tratamiento diferenciado de la normalidad del aula, bien por su alto nivel, bien por su bajo nivel. En este caso diseñaremos las estrategias didácticas adecuadas para hacer una adaptación curricular de contenidos y actividades. Esto implica que hayamos adoptado unos criterios comunes sobre adaptaciones curriculares.

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

Se diseñarán caminos 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 cuando no se alcanzan por el primer camino.

En cuanto a los alumnos y alumnas con fuertes discapacidades, es decir, alumnado con necesidades educativas especiales

El diagnóstico sería realizado por un especialista quien, además, propondría el tratamiento adecuado.

Partiendo del diagnóstico correspondiente se procedería, si es preciso, a la modificación de los elementos curriculares que fuera preciso.

No se puede generalizar la solución pero, como enfoque general, el tratamiento precisa una actuación individualizada.

El alumnado con fuertes discapacidades se integrarían en lo posible en las actividades del centro y en los distintos momentos.

Según el tipo de dificultad de aprendizaje que se presente en el alumnado, se efectuarán las modificaciones pertinentes en la adaptación de los elementos del currículo que se estime conveniente. En este sentido, los criterios de distribución de los contenidos en los planes de medidas correctoras para el alumnado con dificultades de aprendizaje, serían similares a los aplicados en el apartado de Adaptaciones Curriculares de la presente programación, que básicamente resumiremos en:

Limitaciones del alumnado por enfermedades transitorias, accidentes, etc. se relacionaría con el criterio de atención a la diversidad o adaptaciones curriculares poco significativas.

Alumnado con alto/bajo rendimiento: se propondría el mismo tipo de actividades que al resto de la clase, pero adaptando los parámetros de carga, intensidad y volumen siguiendo el principio de individualidad o ampliando o disminuyendo el nivel de complejidad en los diferentes mecanismos de la acción motriz.

Alumnado que en las diferentes evaluaciones se detecte problemas en cualquiera de los bloques de capacidades: se adoptarán las medidas consensuadas por el Equipo Educativo y el Departamento de Orientación.

***Hay que tener siempre presente que tanto esta como cualquier otra dificultad de aprendizaje de mayor o similar complejidad es necesario contar con el asesoramiento del Departamento de Orientación.***

## 10. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Con el objeto de que el alumnado aprenda a conocerse mejor, en definitiva, aprenda a aprender, trataremos de aplicar una enseñanza activa, en la cual el alumnado movilice sus capacidades de percepción, decisión, ejecución, además de las capacidades cognitivas, mediante una enseñanza autónoma. Se debe tender a conceder al alumnado y en cada momento irle dando niveles de responsabilidad y que tome decisiones que estén acordes con sus capacidades y posibilidades.

Dentro de la metodología basada en el constructivismo, se realizará la que se derive de la aplicación de los métodos deductivos e inductivos, fijándonos más en el proceso que en el resultado del proceso, sin menospreciar éste. Utilizaremos uno u otro método según la necesidad del momento. Para ello utilizaremos las estrategias apropiadas a cada necesidad recurriendo a las estrategias analíticas o globales y sus variables.

Se aplicarán diferentes estilos basados en la Búsqueda, sin menospreciar la Instrucción Directa.

La metodología, en general, estará diseñada de tal forma que el alumnado:

1. Reflexione más sobre el porqué y el para qué de las actividades que se realizan.
2. Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
3. Tenga un mayor conocimiento del proceso y del resultado. Para ello, utilizaremos el conocimiento de partida y el progreso alcanzado por el alumnado, haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo. Adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
4. Sea más colaborador y cooperativo en su trabajo diario.
5. Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: que consiga hábitos de higiene y salud.

Para que el alumnado pueda llegar a tener éstas peculiaridades la programación deberá tener las siguientes características:

- *Flexibilidad*; nos ajustaremos a los niveles personalizados, huyendo de los modelos. En la condición física la exigencia será personalizada.
- *Activa*; El alumnado será el auténtico protagonista y las clases estarán dirigidas a que pueda responsabilizarse de su propia tarea y se lleguen a cumplir los siguientes objetivos:
- Asignación de tareas en la propia clase.
- Asignación de tareas para que la práctica de ejercicio físico se prolongue más allá del centro escolar.
- Aprenda a ser autónomo en la programación y realización de su propia actividad.
- *Participativa*; Fomentar las actividades que promuevan la organización de diferentes grupos, tanto en niveles de organización como de participación.
- *Integradora*; Los niveles de exigencia serán la base del proceso motor, teniendo en cuenta el punto de partida.
- *Inductiva*; Intentando que el alumnado en cada momento sepa qué parte del cuerpo está desarrollando o moviendo.
- *Lúdica*; Fundamentar todas las actividades en los principios del juego.

Se debe programar actividades que promuevan la reflexión sobre los diferentes modelos, positivos y negativos para favorecer actitudes que refuercen la motivación por el ejercicio físico y por la salud.

El hecho de responsabilizar al alumno de su propio cuerpo y capacidad motriz, supone que es él, en cierta manera, quien determinará el futuro, el grado de desarrollo y el tipo de actividad física, que va a poder realizar; el proceso de enseñanza aprendizaje debe prepararle para ello, dándole los instrumentos y la información que le capacite para analizar, desarrollar y orientar sus posibilidades motrices, para valorar los efectos de la práctica del ejercicio o la ausencia de ella, y para crear una actitud positiva hacia la actividad motriz en toda sus manifestaciones. El proceso de enseñanza aprendizaje debe capacitar al alumno para seguir progresando una vez concluya la etapa de bachillerato. Por tanto las actividades deben contemplar siempre una reflexión sobre su aplicabilidad, por parte del alumno, y sobre el porqué y para que de estas actividades, de manera que éste pueda ir construyendo progresivamente sus propias actividades de enriquecimiento y mejora personal.

El alumnado necesita cada vez menos que se le organice las actividades, pero a la vez precisa de una mayor información y más especializada. Es necesario que se dé información y los elementos para la auto corrección y mejora, que le permiten iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos educativos responsablemente elegidos por él mismo.

Los contenidos siguen siendo fundamentalmente de carácter procedimental van siempre asociados a determinados contenidos de conceptos y hechos. La interacción entre ambos tipos de contenidos les dota de un significado que por separado probablemente no tendrían. La adquisición de procedimientos y conceptos de una forma significativa y referida a la propia conducta, produce la adquisición de normas, valores y actitudes que son la base que configura la instauración o no de hábitos.

Las condiciones de instalaciones disponibles propias y los materiales a los que se tenga acceso, son un punto de partida para el diseño de actividades, pero no el único, ya que se debe informar sobre las posibilidades de utilización de otras instalaciones y medios que siendo externos a la escuela, como ciudadanos de una comunidad tienen acceso a ellos.

La importancia que en éstas edades se da al juicio que los otros tienen de uno mismo, el miedo al ridículo, y la valoración de sus propias capacidades, provoca fuertes inhibiciones. Por tanto, las actividades deben planificarse desde la motivación positiva y no impositiva. Forzar determinadas situaciones de aprendizaje, ante las que el alumno trata de inhibirse, puede tener como elemento positivo que el alumno sea capaz de superar sus límites, pero en muchos casos puede crear actitudes negativas que en nada favorecen la creación de hábitos. En éstos casos, se deben valorar las posibilidades de éxito, reforzar la confianza del alumno, y planificar las progresiones, pero teniendo presente siempre que el objetivo terminal no está tanto en el resultado final de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones.

No se define una metodología única, sino que se parte de que cada actividad puede definir un tipo de método concreto que sea el que mejor se adapte al tipo de tarea, en general, conviene que se diversifique lo más posible los métodos de trabajo. El método de asignación de tareas, que de forma sucinta consistiría en acordar entre el profesor y el alumno quien se distribuye y organiza su actividad, tiene especial interés para actividades como la Condición Física y el Entrenamiento Deportivo.

La incorporación de contenidos de carácter conceptual en el área, no debe hacerse a costa de modificar la configuración de la Educación Física como área de realización práctica, de actividad y movimiento. Tampoco pueden diseñarse las actividades sólo como ejecución motriz, sin un aporte conceptual.

Acción y reflexión deben ir juntas y debe primar la actividad física, la experimentación y vivencia de los contenidos.

Los altos niveles de autocomplacencia y falta de espíritu de esfuerzo, propios no sólo de las generaciones actuales de jóvenes sino también producto en muchos casos de una acomodada posición social, hacen aún más necesario desarrollar estrategias que incluyan exigencias de esfuerzo y de continuidad de trabajo propias de la población deportiva. De tal manera conectamos la clase con una unidad de entrenamiento, y el grupo o curso se convierte en un equipo deportivo donde las acciones individuales repercuten en el resto de los componentes del colectivo. De esta manera acrecentamos el sentido de la responsabilidad de los estudiantes.

Con ello queremos fomentar estos valores:

1. *Compañerismo*: Debemos exigir que los impulsos individualistas de ostentación, y dominio sobre los demás den paso a espíritus más corporativistas y de compañerismo donde el deportista disponga de su bien al servicio de los demás.

2. *Deportividad*: Es preciso frenar la ira y la frustración ante el triunfo del prójimo o del compañero, que muchas veces de manera improvisada desemboca en conflictos de violencia por aquello de no saber perder.

3. *Espíritu de superación*: No conformarnos con las metas o marcas ya alcanzadas sino seguir trabajando en aras de una continua superación, que debe valorarse en la clase.

4. *El que se excusa se acusa*: Mil veces hemos observado la tendencia a buscar excusas y razones ante hechos propios no satisfactorios. Debemos promover la toma de conciencia de nuestros errores para enmendarlos, y mucho más cuando se busca culpar al compañero por situaciones así.

5. *El que se queja lo deja*: Otro lema que aplicamos al ver la cantidad de ocasiones en que el alumnado, fruto del conformismo y la comodidad, se queja de cualquier componente no deseado (pequeñas gotas de lluvia, arena en el suelo o mancharse, tener un examen). Estas actitudes deben cambiarse por otras propias de superar las adversidades y llegar a disfrutar de las condiciones difíciles, como manda el espíritu deportivo.

6. *Higiene*: Debemos responsabilizarnos de que el alumnado, sobre todo el más joven (por la falta de experiencia y la timidez) haga uso de las duchas y vestuarios para asearse y cambiarse de ropa antes de ir a la otra clase. Asimismo debemos incidir en que mantengan las instalaciones deportivas limpias, que no escupan en las canchas.

7. *Cuidado del material*: El material de la clase, tanto el propio de las instalaciones como el fungible y el inventariable, debe recibir el uso para el que está diseñado, y el alumnado debe comprender que hace un servicio a la comunidad, que es de todos y debe ser cuidado.

## 11. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

- En las sesiones de evaluación sin nota el equipo docente reflejará la marcha general del alumnado. Cuando se detecten desajustes en el aprendizaje, el tutor o tutora comunicará a las familias las dificultades detectadas por el profesorado.
- En el boletín de calificaciones aparecerán las indicaciones de los aspectos a mejorar por el alumnado con materias suspendidas.
- En la web del centro las familias podrán encontrar los aspectos que el alumnado debe cumplir para alcanzar los objetivos

## **COMPETENCIAS QUE DEBE DESARROLLAR EL ALUMNO O ALUMNA. (Si es preciso, con ayuda de su familia)**

### **1. ACTITUD EN EL AULA**

- Atender las explicaciones del profesorado.
- Escuchar las opiniones de los demás estudiantes con respeto.
- Participar activamente (hacer en cada momento lo que hay que hacer: escuchar, leer, opinar, ejercicios, trabajos en grupo o individuales, etc.)
- Preguntar las dudas
- Pedir la palabra y respetar los turnos.
- Uso adecuado del móvil (utilizarlo solo cuando se autorice)

### **2. ACTITUD HACIA LA MATERIA**

- Traer **todo** el material necesario para cada materia
- Reducir las faltas de asistencia y los retrasos
- Anotar en la agenda los deberes y exámenes.
- Revisar la agenda en casa cada día
- Organizar el horario de estudio en casa
- Preparar bien la mochila cada día
- Estudiar y hacer los deberes con regularidad

### **3. TRABAJOS INDIVIDUALES Y EN EQUIPO**

- Entregar los trabajos en la fecha establecida
- Cumplir los criterios de elaboración de los trabajos
- Asumir la responsabilidad individual en los trabajos grupales

### **4. MEDIDAS ORDINARIAS DE REFUERZO Y APOYO**

- Mejorar y aumentar la motivación e interés del alumno o alumna por la asignatura planteando interrogantes, dilemas o problemas de actualidad
- Utilizar refuerzo positivo siempre que sea posible
- Establecer compromisos personales con el estudiante (verbales o escritos) o con la familia
- Dar prioridad a lo esencial e ir aumentando progresivamente la exigencia
- Establecer hoja de seguimiento.
- Proponer alumnado cotutor

# PROGRAMA DE REFUERZO DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA

---

## ASPECTOS QUE DEBEN SER MEJORADOS:

### 1. EQUIPACIÓN Y ASEO:

- Traer la equipación deportiva (camiseta IES, calzado deportivo, chandal, coletero).
- Traer el neceser de aseo (toalla, jabón, camiseta de cambio).
- Asearse después de la clase.
- No comer chicle, quitarse el reloj, pendientes y pulseras voluminosas.

### 2. ACTITUD FRENTE A LA MATERIA

- Mejorar el esfuerzo y la actitud ante el trabajo en clase.
- Mejorar la atención a las explicaciones de la profesora y de los compañeros/as.

### 3. ACTIVIDAD FÍSICO-MOTRIZ

- Mejorar los resultados en los test físicos.
- Mejorar en las destrezas físicas motrices.

### 4. TRABAJOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

- Realizar las propuestas de trabajo tanto individuales como colectivas
- Mejorar en la entrega de los trabajos en tiempo y forma

## 12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nuestra programación de actividades extraescolares y complementarias para el curso 2021-22 es la siguiente:

### PRIMER TRIMESTRE

- **1º ESO:** Senderismo, Barranco de Los Cernícalos.
- **2º ESO:** Actividades orientación, actividad de sala y baile, en Las Rehoyas, 3 de octubre → PENDIENTE DE CONFIRMACIÓN
- **3º ESO:** Gymkana en Grancaventura,
- **4º ESO:** Acampada náutica de una sola jornada el día 30 de septiembre de 2021 en la Escuela de Vela en Puerto Rico.

Senderismo la Ruta de la Castaña Degollada de Las Palomas a Valsendero sobre noviembre-diciembre.

- **1º BACH:** Preguntar al alumnado disposición para organizar actividad de acogida.



## SEGUNDO TRIMESTRE:

- **2º ESO:** Senderismo la vuelta al nubló
- **3º ESO:** Senderismo Camino de La Plata,
- **1º BACH:** Semana blanca de esquí al Pirineo (queda pendiente de evolución pandemia).  
Senderismo Ruta del Tajinaste por Tenteniguada.

## 13. PROCEDIMIENTOS PARA VALORAR EL AJUSTE ENTRE EL DISEÑO, EL DESARROLLO Y LOS RESULTADOS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

El proceso de valoración sobre si el diseño de la Programación Didáctica se ajusta al desarrollo y a los resultados previstos serán las siguientes:

- Semanalmente: en las reuniones de departamento se informará de ajustes o modificaciones que se consideren oportunas para adecuar lo diseñado con los resultados que se pretendan lograr.

- Trimestralmente: El ajuste entre lo diseñado en la presente programación y su desarrollo y resultados obtenidos en el trimestre se reflejará en la memoria departamental, y se realizarán las propuestas de mejora, si fuera necesario.

## 14. ADECUACIÓN DE LA ENSEÑANZA A LA MODALIDAD NO PRESENCIAL

Debido a la situación creada por la Pandemia mundial de la COVID\_19, que afectó al desarrollo de las clases desde mediados de marzo de 2020, se hace necesario realizar una adaptación de la Programación Didáctica, en el caso de que nos veamos obligados nuevamente a realizar docencia no presencial. Seguiremos las pautas dadas en la Resolución conjunta de la dirección general de ordenación, innovación y calidad, y de la dirección general de formación profesional y educación de adultos, por la que se dictan instrucciones a los centros educativos de la comunidad autónoma de Canarias para la organización y el desarrollo de la actividad lectiva, durante el curso escolar 2021-2022. Siguiendo la misma, en el caso de que nos veamos obligados a volver a la enseñanza telemática especificamos lo siguiente:

**Medios de comunicación:** Con la familia la comunicación se establecería a través de la plataforma PINCEL EKADE, además del correo electrónico y el teléfono, que las familias facilitan con la matrícula. Con el alumnado se utilizará el correo corporativo del centro que se les genera al matricularse, que se usará también como acceso para el uso de Google Meet, que usaremos como medio de clases on line.

**Recursos Educativos:** Utilizaremos todos aquellos recursos educativos facilitados desde la CEU y el MEC.

**Herramientas y plataformas:** Las herramientas y plataformas a utilizar serán las siguientes, de manera genérica, teniendo en cuenta que cada docente haría uso de ellas

de la manera que estimase más conveniente; por un lado se usarían dos plataformas de acceso a la enseñanza on line: EVAGVD y GOOGLE CLASSROOM. Cualquiera de las dos plataformas sería válida. Las herramientas más usuales serían: Gmail, drive, calendar, google suite, kahoot, genially, classtools o socrative.

Todos estos medios, recursos y herramientas, se usarán para realizar pruebas objetivas, trabajos y exposiciones del alumnado, y todos aquellos instrumentos válidos para la calificación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje de nuestro alumnado, para poder implementar las diferentes situaciones de aprendizaje de cada materia de este departamento, que en caso de necesidad, se adaptarían en la programación de aula, que al ser también un documento dinámico, nos da la posibilidad de realizar esta adaptación.

Todo esto, a la espera de que por parte de la CEU, se nos den instrucciones claras sobre cómo se realizaría la evaluación no presencial del alumnado.

## 15. MEDIDAS ESPECIFICAS CONTRA EL COVID\_19 EN ED. FÍSICA

MEDIDA IMPLANTADA	SI	NO	OBSERVACIONES
Se priorizan las actividades deportivas al aire libre, siempre que sea posible, garantizando en todo momento el mantenimiento de la distancia de seguridad.	x		
Se priorizan las actividades deportivas individuales.	x		
La actividad física puede realizarse colectivamente hasta un máximo de 25 personas simultáneamente, siempre que se mantenga la distancia de seguridad y no se exceda el aforo permitido.	x		
Se priorizan actividades sin contacto físico	x		
En el caso de introducir actividades en las que no se puedan mantener las distancias de seguridad, todo el alumnado lleva mascarilla, evitando en este caso, actividades de alta intensidad física.	x		
Se tiene en cuenta que a mayor intensidad y/o velocidad de desplazamiento, mayor es la distancia interpersonal.	x		
Se señala una zona para depositar las mochilas o abrigos sin que éstos entren en contacto. Se organiza el acceso ordenado para evitar aglomeraciones.	x		
Se recomienda indicar al alumnado que venga vestido desde casa con la ropa adecuada para minimizar el uso de los vestuarios.	x		
Se planifica las actividades deportivas evitando la utilización de material o equipos deportivos compartidos, en la medida de lo posible. Si lo utilizan varias personas se desinfecta antes y después de su uso y se extreman las medidas de higiene personal.	x		
Se adaptan las reglas de los juegos y deportes colectivos de tal manera que se controle mejor el acercamiento físico entre participantes.	x		
Se priorizan modalidades deportivas que utilizan implementos personales (sticks, palas, raquetas, etc.) como estrategia para mantener las distancias de seguridad.	x		

<p>La desinfección se lleva a cabo por el docente, implicando al alumnado en el proceso de limpieza y desinfección, siempre y cuando no entrañe ningún riesgo. El docente que se encuentra en el aula supervisa que el alumnado desinfecte el material antes y después de su uso. Se podrá limpiar con toallitas desinfectantes de un solo uso.</p>	<p>x</p>		
<p>Las clases se han agrupado en dos horas para poder gestionar el uso del vestuario y la desinfección del material.</p>	<p>x</p>		
<p>Si la clase termina previamente al recreo, el alumnado no subirá a las aulas sino que permanecerá en el patio en su zona. Y si la clase es después del recreo tampoco subirá al aula sino que se mantendrá en el patio donde los recogerá su profesor/a. Del mismo modo, si la clase es a primera hora el alumnado permanecerá en el patio y no subirá al aula.</p>	<p>x</p>		