

## **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EFI 1º BACHILLERATO. CURSO 20-21**

**Centro educativo:** IES STA ANA

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

**Docentes responsables:** MARÍA DEL CARMEN MERINO BARBER

### **PUNTO DE PARTIDA (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje)**

En este nivel contamos con un total de 110 alumnos/as, distribuidos en 5 grupos. Los grupos/clases son bastante heterogéneos y percibimos notables diferencias entre los cinco cursos de 1º bachillerato. En general, desde el curso pasado mostraban una actitud bastante activa y positiva ante las actividades motrices y deportivas, aunque este comienzo de curso, tan anodino y particular (con el uso de las mascarillas, el distanciamiento social y resto de las medidas del protocolo COVID), la llegada de tantos alumnos/as nuevos en el centro y que los compañeros se han redistribuido entre los cinco grupos, ha provocado que los notemos un poco más pasivos y menos participativos. Esperemos que en breve se acostumbren a esta nueva situación.

.Después de realizar unas dinámicas de principio de curso y las pruebas iniciales teórica y prácticas de los contenidos básicos impartidos el curso pasado, detectamos una serie de carencias, así como algunas “lagunas” en algunos conceptos básicos, por lo que vemos la necesidad de repasarlos, para conectarlos con los contenidos de este curso.

Así mismo, como un buen número de alumnos/as han llegado nuevos al centro, comenzaremos por algunas dinámicas y juegos de conocimiento y cohesión de grupo.

### **JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

Para el desarrollo de esta programación didáctica tendremos en cuenta, que los alumnos/as se encuentran en un momento especial de su proceso madurativo y que muestran una gran heterogeneidad. Por todo ello, el trabajo a lo largo del curso se orientará en un principio hacia una valoración general de las destrezas, niveles de condición física y hábitos en torno a las actividades físicas para, a continuación, incidir en el desarrollo personal y social de un estilo de vida activo, impregnado de participación inclusiva, hábitos saludables y estableciendo pautas de trabajo y normas que les inciten a seguir avanzando.

La programación de la Educación Física en 1º de Bachillerato, como en todos los niveles en esta materia, estará enfocada hacia el logro del desarrollo de un estilo de vida activo y saludable que ayude al alumnado a descubrir sus necesidades específicas e intereses en el ámbito de las actividades físicas y a cubrirlos de manera progresivamente autónoma, incorporando hábitos, habilidades, destrezas y conocimientos. Se propiciará un enfoque abierto de las actividades físicas que acerque al alumnado al amplio espectro de actividades existentes y sus vinculaciones al patrimonio cultural de Canarias desde un sentido progresivamente crítico.

La especificidad de la materia exige el pleno respeto a las demandas del alumnado en cuanto a la motricidad se refiere. Su ineludible carácter práctico

junto a la complejidad de los aprendizajes necesarios en la sociedad actual, demanda un complejo engranaje. Por ello, siempre desde la motricidad, se plantearán situaciones que sumerjan al alumnado en contextos que le induzcan a actuar cooperando y respetando a los demás, aportando su original punto de vista.

La inclusividad y la aceptación de los demás, en un momento en el que la diferenciación personal comienza a acentuarse, serán los dos principios que guiarán la acción didáctica.

Los instrumentos de evaluación van a diferenciarse en dos bloques principales: los puntuales o específicos, referidos a los momentos concretos de cada una de las unidades de programación, y los longitudinales, vinculados a aspectos de los criterios más a largo plazo, aquellos orientados a las asimilación de hábitos, participación en clase, inclusividad, etc., que requieren un seguimiento a lo largo del curso.

## **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

### **• MODELOS METODOLÓGICOS:**

Los modelos metodológicos que se llevarán a cabo en las diferentes unidades de programación serán variados.

A pesar de que el modelo que más presencia suele tener en 1º de Bachillerato, es la Enseñanza No Directiva (END), en la medida que se presupone que ya han alcanzado el grado de madurez y autonomía suficiente, este curso académico, por las características particulares de la Pandemia, y todo lo que el Protocolo Covid lleva emparejados (uso de las mascarillas, el distanciamiento social y resto de las medidas del protocolo), vamos que tener que utilizar más el mando directo, es decir, “la Enseñanza Directiva (EDIR)”, sobre todo en las primeras clases de este curso escolar. Y también se utilizará en determinadas ocasiones y siempre en una primera fase de cada Unidad de Programación, o nuevo aprendizaje, para conducirlos en cuanto antes a metodologías menos dirigidas y más libres. También se trabajará mucho la investigación grupal (IGRU) y el juego de roles (JROL), el modelo inductivo básico (IBAS), la simulación (SIM) y la investigación guiada (INVG). Todo ello respetando los Protocolos Covid, anteriormente citados.

### **• AGRUPAMIENTOS:**

Dado que el trabajo cooperativo es fundamental en esta programación didáctica, el agrupamiento que predominará será el de Grupos Heterogéneos. Se trabajará todo tipo de agrupamientos, el agrupamiento en parejas, pequeño grupo, y el gran grupo, pero reiteramos, que utilizando las medidas de distanciamiento social, uso de mascarillas, de geles hidroalcohólicos y lavado de manos.

Así mismo, el trabajo individual, en este curso académico, por las circunstancias Covid, será previsiblemente más recurrente que en cursos anteriores.

### **• ESPACIOS:**

Los espacios a utilizar serán la cancha exterior del centro, ya que el gimnasio se ha “reasignado” para ser utilizado como un aula para asignaturas optativas. Esto repercutirá negativamente en el normal desarrollo de nuestra programación habitual, ya que bastantes de las actividades las realizábamos usando este espacio, normalmente en muchas sesiones de Educación Física, que se verán gravemente alteradas o imposibilitadas de llevar a cabo.

En este centro tenemos un problema especialmente grave con el espacio. La cancha no está cubierta, así que los días de excesivo calor, sol o viento que suele hacer en Candelaria, nos vemos imposibilitados para realizar las sesiones al completo, tal y como sería conveniente para llevar a cabo una programación completa. Los días de lluvia no disponemos de un espacio alternativo cubierto, para realizar las actividades físico motrices.

Además, este año escolar, los Bachillerato se imparte en turno de tarde, de 14 a 19 horas, por lo que con la llegada del Otoño-invierno, los días oscurecerán antes y habrá bastantes días de frío y ventolera en esa cancha, que está ubicada al borde de un barranco, por lo que la sensación térmica

se sentirá más baja aun.

El Patio cubierto, aunque nos sacaba de algún apuro, tampoco reúne las condiciones más idóneas para la práctica deportiva; no tiene las dimensiones necesarias para la realización normal de la mayoría de las sesiones físico-deportivas, y menos aún para poder mantener el distanciamiento social. Debido a la altura del techo se moja casi por completo los días de lluvia. A parte de ser espacio habitual utilizado por el profesorado de guardia, en aquellos casos en que se precisa controlar varios grupos al mismo tiempo, que estén sin profesor.

- **RECURSOS:**

Los recursos a utilizar los encontraremos detallados en cada unidad de programación, siendo éstos variados: balones, pelotas de distintos tamaños y materiales, raquetas de madera (palas), de Bádminton, cuerdas, aros, petos, picas, testigos, conos, , bancos suecos, postes de Voleibol, porterías de fútbol, canastas de Baloncesto, colchonetas finas, cronómetros, etc. Por supuesto, procurando que el material sea de uso individual, y siguiendo los protocolos de desinfección del material que se utilice antes y después de cada uso. Para que colaboren en esta función hemos pedido 3 alumnos/as voluntarios por trimestre, en cada curso/grupo, para que sean los “Encargados Material/Covid”, y de esta forma controlar mejor el manipulado de dicho material y que el resto de sus compañeros cumplan con los protocolos Covid establecidos.

Los apuntes que hasta ahora se daban en fotocopias, se limitarán a casos muy excepcionales, usando siempre que se pueda la plataforma On Line, vía Google Classroom.

También se utilizarán fichas, planillas y hojas de registro, rúbricas variadas, según la Unidad de Programación o la actividad que se esté realizando.

## **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Del currículo de Educación Física de Canarias se recoge: “El desarrollo didáctico de los contenidos debe contribuir al desarrollo de las competencias a partir de la generación de entornos de aprendizaje inclusivos orientados a que las tareas estén al alcance de todo el alumnado en su diversidad, de forma que el alumnado participe activa y significativamente en la práctica con independencia de su competencia motriz de partida. Para ello, puede ser necesario modificar algún aspecto del contexto de aprendizaje (el espacio, el tiempo, los materiales, las reglas de la tarea, la comunicación motriz, etc.) o establecer ayudas puntuales (visuales, sonoras o kinestésico-táctiles) para el alumnado que presente mayores dificultades, y así facilitar la participación activa de todo el grupo. Para facilitar este proceso de inclusión, el profesorado debe ofrecer situaciones motrices en contextos variados, desde situaciones en las que únicamente se trata de controlar los propios movimientos en un medio estable o de conocer mejor las propias posibilidades, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos y coordinarse con las actuaciones de cooperación u oposición y en las que las características del medio pueden ser cambiantes para asegurar la participación activa y significativa de todo el alumnado, independientemente de sus capacidades. Por tanto, se propone el principio de inclusión como modelo educativo que reemplace al modelo integrador predominante”.

En este nivel no suelen presentarse alumnos y alumnas con grandes discapacidades que precisen de un tratamiento individualizado, pero si así fuera, adoptaremos las siguientes estrategias:

- a. El diagnóstico ha de ser realizado por un especialista quien, además, propondrá el tratamiento adecuado.
- b. Partiendo del diagnóstico correspondiente se procederá, si es preciso, a la modificación de los elementos curriculares que sea necesario.
- c. Los alumnos y alumnas con fuertes discapacidades se integrarán en lo posible en las actividades del centro y en los distintos momentos.
- d. 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 general, el alumnado NEAE que pudiéramos tener en este nivel no presentan dificultades que no podamos solventar con adaptaciones metodológicas. De hecho, solo tenemos un alumno NEAE, pero que no presenta ninguna dificultad ya que lleva perfectamente el ritmo de las clases y está en el nivel referencial de 1º de Bachillerato. Pero si así lo viésemos necesario, solo se requerirá que estemos pendientes de sus dificultades particulares, atendiendo a sus características, a que verifiquemos que comprende qué debe hacer en cada momento y comprobando que sigue las instrucciones de las tareas y pruebas a realizar, y adecuando un poco el nivel de exigencia de dichas pruebas, si así lo considerásemos preciso.

El alumnado de riesgo será conducido al logro de sus aprendizajes por medio de las vías disponibles.

### **EVALUACIÓN:**

- **La Evaluación: procedimientos e instrumentos.** Será continua y formativa, potenciando la participación del alumnado en procesos de auto y coevaluación. Los instrumentos de evaluación se ajustarán a las necesidades formativas del alumnado y a las peculiaridades del centro. Éstos, así como las herramientas de evaluación, aparecen detallados en las diferentes unidades de programación.

- **Calificación:** La calificación de la materia en cada evaluación que se asigne al alumnado será una calificación numérica entera entre el 0 y el 10, que será el resultado de la ponderación de los criterios de evaluación desarrollados durante la misma. Los criterios de calificación reflejan el nivel de adquisición de los aprendizajes vinculados a cada criterio de evaluación y a sus estándares de aprendizajes evaluados.

- **Prueba Extraordinaria:** el departamento dictaminará las características y la tipología de la prueba, en consonancia con los modelos de evaluación y calificación seguidos durante el curso. Debido al carácter eminentemente procedimental de los criterios de evaluación en Educación Física, el modelo de prueba será en gran medida de aplicación teórico/práctica. Cada criterio de evaluación será evaluado a nivel teórico con un examen tipo test, con unas preguntas o ítems, que tendrán el mismo valor. A nivel práctico, con una serie de pruebas prácticas, como las trabajadas en las sesiones de clase durante el curso escolar ordinario. Las características de las pruebas serán publicadas en el mes de junio, de forma que el alumnado pueda desarrollar la preparación de las mismas durante el verano y pueda acreditar en septiembre su superación, si es que este curso académico se celebrasen estas pruebas extraordinarias en el mes de septiembre, como se hacía habitualmente, antes de la Pandemia. La corrección de las pruebas tendrá que realizarlas el profesorado que haya impartido docencia al alumnado y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento.

- **Inasistencia que impida la evaluación continua:** cuando la inasistencia reiterada a clase del alumnado impida la aplicación de la evaluación continua, se emplearán sistemas de evaluación alternativos, sujetos a los criterios y los procedimientos regulados en la Orden de Evaluación, que garanticen el rigor y la transparencia en la toma de decisiones sobre la evaluación. Dichos criterios serán los aprobados por la comisión de coordinación pedagógica del centro.

### **Estrategias para el refuerzo y planes de recuperación:**

- **Actividades de refuerzo y ampliación:** las actividades de refuerzo o ampliación relacionadas con la competencia motriz serán propuestas a cada alumno/a ajustándose a sus características particulares. En el proceso de evaluación, cuando el progreso de un alumno o una alumna en esta materia no sea el adecuado o presente perfil de sobredotación, el profesorado, con la colaboración del departamento de orientación, establecerá las medidas de apoyo y orientación que consideren pertinentes para reforzar los procesos de aprendizaje y de enseñanza.

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:**

Durante este curso escolar se nos recomienda no realizar actividades extraescolares, debido a la problemática acaecida por las normas Covid. Si en un futuro se permiten ciertas acciones puntuales cumpliendo con las normas de seguridad COVID, estas acciones con sus

debidas adaptaciones serían algunas de las seleccionadas. Pero tal vez sí se puedan llevar a cabo algunas complementarias que no impliquen salir del centro, evitando aglomeraciones, y que podamos realizar respetando la distancia social y resto de los protocolos Covid.

## **2ª EVALUACIÓN.**

### ❖ **EXPOSICIÓN “MUJER Y ACTIVIDAD FÍSICA”**

Cursos: Todos

Lugar: Hall central

Fecha: Aún por confirmar.

### ❖ **“CARRERA SOLIDARIA” por niveles y etapas, para cumplir con las distancias de seguridad, acumulando metros por turnos.**

En colaboración con el Proyecto de SOLIDARIDAD. La organización correrá a cargo del coordinador del Proyecto SOLIDARIDAD y nuestro departamento COLABORARÍA EN SU PARTICIPACIÓN en este nivel de 2º de ESO.

### ❖ **SEMANA CULTURAL**

Si este curso, el Sr. Vicedirector propone llevar a cabo una jornada especial, de actividades complementarias, o por lo contrario, prefiere incluirlo en una semana cultural, este departamento sugiere la realización de algunas de las siguientes actividades deportivas:

- **Gymkana.**

- **Taller y/o Exhibición de Aeróbic y/o Danza Moderna, Danza clásica, de Danza del Vientre, Patinaje.**

- **Taller y/o Exhibición de Tai-Chí.**

- **Taller y/o Exhibición de Bailes de Salón: Merengue y Salsa.**

- **Partidos de diferentes actividades deportivas (a definir)bee.**

- **Torneo de Tenis de Mesa.**

- **Taller de Ajedrez.**

### ❖ **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD (P. Salud)**

- **Gymkana “Ejercicio físico y Alimentación sana”**

Cursos: A definir.

Fecha: Abril.

- **Taller de Alimentación sana: “Ensaladas variadas y saludables” (este año, por las condiciones de la Pandemia, tal vez se podría hacer On Line)**

Cursos: Todos los 1º Bachillerato

Fecha: de Abril (coincidiendo con el Día de la Alimentación Saludable)

## **3ª EVALUACIÓN.**

### ❖ **DÍA DE CANARIAS, (P. Patrimonio)**

Si la Vicedirección del centro y el coordinador del Proyecto Patrimonio así estima organizarlo, se podría traer a diferentes profesionales, para que realicen algunas de las siguientes actividades:

- **Exhibición de Bailes Típicos Canarios.**
- **Salto del Pastor.**
- **Juego del Palo.**
- **Bola Canaria.**
- **Otros**

**SI NO SE PUDIERA REALIZAR TODA LA SEMANA, POR LO MENOS DEDICAR UNA JORNADA.**

(Aparte, en la asignatura se tratarán juegos y deportes tradicionales Canarios, sobre todo BOLA CANARIA, ahora que ya tenemos cancha; siguiendo estrictamente los protocolos de desinfección antes y después del uso de los materiales).

## RELACIÓN DE UNIDADES DE PROGRAMACIÓN DE 1º BACHILLERATO.

### U-1.-CONOCIÉNDONOS: FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Dar la bienvenida al grupo facilitando unas dinámicas (juegos) para favorecer que se vayan conociendo, y cohesionando como grupo.
2. Sentar las bases de convivencia y normas de funcionamiento de nuestra asignatura. Darles a conocer la importancia de estos aspectos actitudinales.
3. Educación en valores: reparto justo, integración del otro, empatía, etc.
4. Proceso de toma de decisiones, Pensamiento crítico.
5. Relaciones: Proyecto de Convivencia positiva.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/TEMA AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTOS 3-ESPACIOS 4-RECURSOS
<b>UNIDAD 1.</b> <b>PRESENTACIÓN</b> <b>y</b> <b>ACOGIDA.</b>	<b>1ª Actividad:</b> PRESENTACIÓN Y DINÁMICAS DE GRUPO: (De presentación, conocimiento y cohesión). "Tarjeta de presentación" ¿Quién es...? <b>2ª Actividad:</b> -NORMAS de la asignatura, de convivencia y clima del aula, haciendo especial hincapié en las referentes al protocolo Covid. <b>3ª Pruebas Iniciales</b> teórica y Cuestionario Inicial.	1. Como no existe NINGÚN criterio que se refiera a los aspectos emocionales, sociales, cívicos y de convivencia no lo he relacionado con ningún criterio, aunque en nuestras clases tenemos en cuenta los aspectos humanos de las relaciones. <b>3. -CSC.</b> <b>4. -Observación Directa,</b> y Planillas de Evaluación Inicial, Normas de Convivencia y de funcionamiento, compartidas con las familias.	<b>4 sesiones</b>  <b>1ª EVALUACIÓN</b>  Primeras sesiones del curso.	1-Investigación, Directiva.  2- Pequeños grupos heterogéneos, en parejas, GG, e individualmente. 3- Aula de cada grupo/clase. 4- Tarjetas, escrito con normas, cuestionario y prueba inicial, etc.

## U-2.-CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA: FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Conocer el funcionamiento del propio cuerpo como máquina humana y la importancia de la adquisición de hábitos saludables
2. Proceso de toma de decisiones, Concientización sobre los hábitos saludables
3. Relaciones: Proyecto de Salud, Igualdad y Solidaridad.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN.	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
UNIDAD 2.-  ACTIVACIÓN Y VUELTA A LA CALMA	<p><b>1-Calentamiento y Vuelta a la calma</b> Repaso del Concepto y partes. Nociones básicas del Calentamiento general y específico, y de la vuelta a la calma.</p> <p><b>2-</b> Practica de repertorio variado de tipos de ejercicios de las distintas partes del Calentamiento General, dirigidos, tan solo los primeros días.</p> <p><b>3-</b>Puesta en práctica de calentamientos autónomos.</p> <p><b>4-</b>Práctica de ejercicios de vuelta a la calma: relajación, respiración y estiramientos.</p> <p><b>5-</b>Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.</p> <p><b>6-JUEGOS DE CALENTAMIENTO.</b></p> <p><b>7-</b>Tipos de movimientos humano.</p> <p><b>8-</b>Ejercicios de estiramiento y su metodología.</p>	<p><b>1- CRITERIO Nº 1:</b></p> <p><b>2- ESTANDARES:</b> 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.</p> <p><b>3- CAA y CSIEE</b></p> <p><b>4-OBSERVACIÓN DIRECTA.</b></p> <p><b>*PLANILLA DE CALIFICACIÓN</b></p> <p><b>5-PRODUCTO FINAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño y dinamización de un calentamiento general y específico, en función de un hipotético deporte o actividad física posterior, en pequeños grupos. Lo tienen que impartir en una sesión de clase a sus compañeros/as. Trabajo escrito, presentado a ordenador, enviándolo por Google Classroom y grabación en vídeo de dicha sesión.</li> <li>• Diseño de una vuelta a la calma, con su puesta en práctica. Trabajo escrito, presentado a ordenador, y enviarlo por Classroom.</li> </ul>	<p><b>5 sesiones específicas</b></p> <p><b>y</b></p> <p>Los Calentamientos: 5 o 10 minutos al principio de todas las sesiones prácticas del curso.</p> <p>Las Vueltas a la calma: 5 o 10 minutos al final de cada sesión.</p> <p><b>1ª EVALUACIÓN</b></p>	<p>1- Monitorizada, MD, BT, AC.</p> <p>2- GG, PGHE, M, P.</p> <p>3- Cancha polideportiva DESCUBIERTA.</p> <p>Exposiciones Teóricas en el Aula de cada grupo/clase.</p> <p>4- Apuntes, Presentación en Powerpoint, Video tutoriales o similar, enviada a través de Google Classroom.</p> <p>5- Aparato de música, colchonetas, pelotas de fitness, bandas elásticas, y todo el deportivo disponible que se precise (de uso individual).</p>



## U- 3 MÁS RESISTENTES; MÁS FUERTES; MÁS FLEXIBLES....MÁS SANOS: FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de si y medio, afianzando hábitos.
2. 2 .Proceso de toma de decisiones, Pensamiento crítico
3. Relaciones: Proyecto de Salud y Proyecto de igualdad .

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/ AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
<b>UNIDAD 3</b>  <b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.</b>	<p>1: Valoración de la Condición Física a través de los Test Físicos.</p> <p>2: Juegos para la mejora de la condición física.</p> <p>3: Importancia de la toma de Frecuencia Cardíaca. Toma de Pulsaciones en reposo, tras el calentamiento y después de la actividad física (sobre todo tras el trabajo de resistencia).</p> <p>4: Actividades de aplicación de métodos de mejora de las Cualidades Físicas básicas y coordinativas, sobre todo aquellas más relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica y Flexibilidad y Fuerza resistencia.</p>	<p><b>1-CRITERIO Nº 1:</b></p> <p><b>2- ESTANDARES:</b> 12, 13, 14,15, 16, 17,18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.</p> <p>Como no existe NINGÚN criterio en 1º de BACHILLERATO que se refiera a los aspectos actitudinales: emocionales, sociales, cívicos y de convivencia, no lo hemos relacionado con ningún criterio de este tipo, aunque en nuestras clases tenemos en cuenta los aspectos humanos de las relaciones.</p> <p><b>3- CM, CAA, CSIEE.</b></p> <p><b>4- Planilla de auto-evaluación de la CF.</b></p> <p><b>5- Examen teórico escrito.</b> -Presentación de su Ficha-valoración de los Test Físicos, con su gráfica y breve comentario.</p>	<p><b>4 a 6 sesiones</b></p> <p>y en todas las sesiones precisas.</p> <p><b>1ª Evaluación</b></p>	<p>1-Según el momento y la actividad: Expositiva, MD, Activa (estrategias emancipativas con intervenciones puntuales por parte del profesor de carácter instructivo), EI (inclusiva), IG, AC, BT.</p> <p>2- PGHE, GG, EI.</p> <p>3-Aulas de los grupos, Cancha polideportiva DESCUBIERTA (aún los días de extremo sol, calor y de lluvia).</p> <p>4-Fichas, Tabla de test estándares internacionales y adaptados, botellas con arena, bancos suecos, gradas y escalón/bancada de la cancha, colchonetas, balones medicinales, etc., siempre manteniendo las estrictas normas del protocolo Covid, y de desinfección antes y después del uso del material.</p>

## U-4-. HABILIDADES MOTRICES: AGILIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN.

### FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos, desarrollar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad preparándose para el ejercicio de la ciudadanía democrática, adquiriendo hábitos de disciplina en su propio trabajo individual o en equipo.
2. Relaciones: Proyecto de Salud- y Proyecto de igualdad

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTOS 3-ESPACIOS 4-RECURSOS
UNIDAD 4: HABILIDADES MOTRICES; EQUILIBRIO, AGILIDAD Y COORDINACIÓN.	<p>1: Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de las actividades psico y socio-motrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). Juegos alternativos.</p> <p>2. Aumento de las cualidades físicas coordinativas: Técnicas básicas del movimiento humano, tareas de puntería.</p> <p>3.Realización de pequeños juegos estratégicos, tareas en equipo. Juegos de organización.</p> <p>4. Realización de ejercicios de coordinación general, con saltos a la comba. Individual y colectiva. Coreografías con los distintos tipos de saltos.</p>	<p><b>1 -Criterio N°2</b></p> <p><b>2. -Estándares:</b> 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32. Como no existe NINGÚN criterio en 1º de Bachillerato que se refiera a los aspectos emocionales, sociales, cívicos y de convivencia no lo he relacionado con ningún criterio de este tipo aunque en nuestras clases tenemos en cuenta los aspectos humanos de las relaciones.</p> <p><b>3- CAA, CSC (Social y cívica)</b></p> <p><b>4- Planillas de observación y control, autoevaluación y co-evaluación</b></p> <p><b>5.-Producto final:</b> Realizar una serie determinado de ejercicios coordinados a la comba, creando una coreografía por parejas o en pequeño grupo, entremezclando distintos tipos de saltos, acrobacias, pasos de bailes, etc.</p>	<p><b>4-6 Sesiones</b> y en todas las sesiones que se precise como recurso.</p> <p><b>2ª Evaluación</b></p>	<p>1. -RP, EI (inclusiva), IG, AC, ER.</p> <p>2.-PGHE, GG.</p> <p>3-Cancha polideportiva DESCUBIERTA. Patio cubierto, si fuese necesario.</p> <p>4-Fichas, apuntes tema teórico con presentación en Powerpoint. Cuerdas individuales y colectiva, Aros, conos, pelotas diversos tamaños y tipos, colchonetas finas/pequeñas, (trayendo cada alumno/a su toalla de casa), etc.</p>

## U-5- EXPRESIÓN CORPORAL, RITMO Y BAILES. FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Desarrollar las capacidades rítmicas y expresivas, a la vez que la desinhibición y pérdida del sentido del ridículo, valorando las posibilidades motrices del cuerpo a través de la música.
2. Valorar la expresión corporal y los distintos bailes como parte de las posibilidades de actividad física como medio de mantenerse en forma, física y psíquicamente, además del favorecimiento de las relaciones sociales.
3. Generar confianza en sí mismo, RESPETO, participación, sentido crítico, iniciativa personal, planificación, toma de decisiones y responsabilidades, con CREATIVIDAD.
4. Relaciones: Proyecto de Salud y Proyecto de Igualdad

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/ AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUADOS. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION.	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN.	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
UNIDAD 5  EXPRESIÓN CORPORAL, RITMO Y BAILES.	<p>1. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</p> <p>2. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás. Improvisación de situaciones expresivas.</p> <p>3. Tareas para la identificación de los tipos de movimientos con soporte musical.</p> <p>4. Realización de pasos básicos de diferentes bailes Latinos.</p> <p>5.-Realización de los pasos de una pequeña coreografía grupal de bailes variados.</p>	<p>1- CRITERIO 3:</p> <p>2- ESTANDARES: 4, 5, 26, 28,32.</p> <p>1-CRITERIO 4:</p> <p>2- ESTANDARES: 29, 30, 31, 32.</p> <p>3- COMPETENCIAS: CAA, CSIEE, CSC y CEC.</p> <p>4-OBSERVACIÓN DIRECTA y PLANILLAS DE CALIFICACIÓN</p> <p>5-Producto Final: Aprendizaje de una pequeña coreografía grupal, con su soporte musical y grabación en vídeo, para valorar el manejo tecnológico audiovisual (Competencia Digital).</p>	<p><b>6-8 sesiones</b></p> <p><b>3ª EVALUACIÓN</b></p>	<p>1- Instrucción Directa, experimentación individual y descubrimiento guiado.</p> <p>2: Individual, Parejas, Pequeño grupo Heterogéneo, Gran Grupo.</p> <p>3-Cancha, Patio Cubierto.</p> <p>4-Apuntes del tema teórico con presentación en Powerpoint. Aparato de música, música de diferentes ritmos.</p>

## U-6.-JUEGOS DEPORTIVOS DE EQUIPO Y ADVERSARIO: FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos, desarrollar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad preparándose para el ejercicio de la ciudadanía democrática, adquiriendo hábitos de disciplina en su propio trabajo individual o en equipo.
2. Relaciones: Proyecto de Salud y Proyecto de igualdad.
3. Proceso de toma de decisiones, Pensamiento crítico.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTA- CIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
UNIDAD 6.-  JUEGOS DEPORTIVOS DE EQUIPO Y ADVERSARIO.	1-Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de varios deportes (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) 2-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.	1-Criterio N°2 2.-Estándares: 1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, sobre todo las nuevas de los protocolos Covid, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 3- CAA y CSIEE, CSC 4- OBSERVACIÓN DIRECTA. PLANILLA DE CALIFICACIÓN 5-PRODUCTO FINAL: Pruebas prácticas de los aprendizajes motrices y las estrategias deportivas aprendidas en clase.	5-8 sesiones específicas  2ª y 3ª EVAL.	1- Monitorizada, MD, BT, AC. 2- GG, PGHE, M, P. 3- Cancha polideportiva.  4- RECURSOS: Fichas, balones, pelotas, palas, raquetas de bádminton, frascos, sticks de hockey, etc., todo de uso individual, y siguiendo los protocolos de desinfección antes y después del uso del material utilizado.

## U-7.-JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES CANARTIOS: FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Valorar y respetar los aspectos básicos del juego como creación de la cultura de nuestro patrimonio.
2. Relaciones: Proyecto de Patrimonio cultural, Igualdad, Solidaridad y Salud.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN.	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
UNIDAD 7-  NUESTRO PATRIMONIO CULTURAL	<p>1. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de los deportes y juegos tradicionales de Canarias (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), tradicionales de Canarias.</p> <p>2. La Bola Canaria. Reglamento y práctica de las técnicas básicas.</p> <p>3. Realización de tareas cooperativas y solidarias en, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo.</p> <p>4. Recopilación de Juegos, deportes y bailes de Canarias; estudio de su origen, la isla donde más se practica, identificación auditiva de sus diferentes ritmos, etc.</p>	<p>En 1º de Bachillerato NO existe ningún criterio relacionado específicamente con los contenidos Canarios (algo "por encima" en el C-2 y en C-3, y Estándares 4 y 5), aun así en relación a la vinculación con el Proyecto del Patrimonio intentaremos incluirlo.</p> <p>3-CAA, CSIEE, CSC, CEC</p> <p>4-*OBSERVACIÓN DIRECTA.</p> <p>*PLANILLA DE CALIFICACIÓN</p> <p>5-PRODUCTO FINAL: Presentación en Powerpoint o similar de una tradición canaria. Trabajo de investigación. Entrevista a alguien que practique algún deporte, juego o bailes Canarios.</p> <p>Puesta en práctica de las tradiciones practicadas. Bola Canaria.</p> <p>Prueba teórica.</p>	<p><b>3 sesiones específicas</b></p> <p><b>3ª EVALUACIÓN</b></p>	<p>1- Monitorizada, MD, BT, AC, IG</p> <p>2- GG, PGHE, M, P.</p> <p>3- Cancha polideportiva DESCUBIERTA, Cancha de Bola Canaria, Aula de cada grupo/clase.</p> <p>4. Tema teórico y presentación en Powerpoint o similar a través de Google Classroom. Juego de Bola Canaria, con desinfección previa de manos y del material utilizado, antes y después de su uso.</p>

## U-8.-ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS: FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS:

1. Generar confianza en sí mismo, participación, sentido crítico, iniciativa personal, planificación, toma de decisiones y responsabilidades con creatividad.
- 2 .Proceso de toma de decisiones.
3. Relaciones: Proyecto de Salud.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/ AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1-CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 2-ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES Y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTOS 3-ESPACIOS 4-RECURSOS
UNIDAD 9.-  ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	<p>1. Elaboración y dinamización de alguna/as sesiones de calentamiento, circuito o entrenamiento deportivo en clase.</p> <p>2. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. Confección de una planilla de evaluación, coevaluación y aplicación de la misma.</p> <p>3. Organización y participación en torneos recreativos de los juegos y deportes, que las situaciones de la Pandemia lo permitan, y siguiendo estrictamente los protocolos Covid.</p>	<p><b>1-CRITERIO Nº 3.</b></p> <p><b>2- ESTANDARES:</b> 4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32. Como no existe NINGÚN criterio en 1º de Bachillerato que se refiera a los aspectos emocionales, sociales, cívicos y de convivencia no lo hemos relacionado con ningún criterio de este tipo, aunque en nuestras clases tenemos en cuenta los aspectos humanos de las relaciones.</p> <p><b>3- CAA, CSIEE y CSC</b></p> <p><b>4-*OBSERVACIÓN DIRECTA y PLANILLAS DE CALIFICACIÓN.</b></p> <p><b>5-Producto Final:</b> Diseño y dinamización de alguna sesión de clase, sobre un calentamiento específico, circuito o entrenamiento deportivo. Participación en la realización de algún evento en el centro, si las condiciones del Protocolo Covid lo permiten..</p>	<p><b>2 o 3 sesiones específicas</b></p> <p><b>1ª, 2ª y 3ª</b></p> <p><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>1- Monitorizada, MD, BT, AC.</b></p> <p><b>2- GG, PGHE, M, P.</b></p> <p><b>3- Cancha y Patio cubierto, si fuese preciso.</b></p> <p><b>4-Los que cada situación o sesión práctica lo precise.</b></p>



## **CODIGOS**

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

#### **CURSO 1.º BACHILLERATO**

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

22. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
23. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.



24. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.
25. Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.
26. Prevé los riesgos asociados a las actividades y a la propia actuación en las mismas.
27. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
28. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
29. Aplica 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.

### **COMPETENCIAS:**

1-C Lingüística

2-C Matemática

3-C Digital

4-C AA Aprender a Aprender

5.-C SC Social y cívica

6- C SIEE Sentido de Iniciativa y Espíritu

Emprendedor 7- C EC Expresiones Culturales

### **METODOLOGÍAS:**

IG- Investigación guiada: IG

IA- Investigación auto-  
gestiva E- Expositiva

MD- Mando Directo

AC- Ayuda del compañero

EC- Cooperativa

RP- Resolución de problemas

BT- Basado en la tarea

ER- Enseñanza recíproca

DG- Descubrimiento guiado

EI- Enseñanza Individualizado

A- Auto-enseñanza- Autoevaluación

EI- Inclusión

EE- Educación Emancipativa

## **AGRUPAMIENTO**

P- En parejas I- Individual

PGHE- Pequeños grupos heterogéneos PGHO: homogéneos o afines

M- Monitores GG- Gran grupo

GC- Grupo cooperativo-colaborativo