

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EFI 4º ESO CURSO 20-21

Centro educativo: IES STA ANA

Estudio (nivel educativo): 4º ESO

Docentes responsables: MIGUEL MELUS ROJAS

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

Los grupos tienen un alto porcentaje de heterogeneidad. Son 91 alumnos/as con 4 repetidores. En general son desinhibidos, aunque todavía hay algunos casos de timidez o retraimiento. Desde el curso pasado, en general, muestran una actitud activa y positiva ante las actividades motrices y el ejercicio físico, pero muchos de ellos, carentes de autocontrol, especialmente 4º A unido a Post-pmar, tanto de la disciplina como de la escucha activa ante las explicaciones del profesorado, lo cual dificulta en muchas ocasiones, el avance cronológico de las sesiones y el normal desarrollo de muchas de ellas.

Después de realizar unas dinámicas de principio de curso y las pruebas iniciales teórica y prácticas de los contenidos básicos vistos en cursos anteriores, se detecta una serie de carencias como las anteriormente expuestas, así como algunas “lagunas” en algunos conceptos básicos, por lo que hay la necesidad de revisarlos, para conectarlos con los contenidos de este 4º curso.

Comenzaremos por repasar las normas de funcionamiento de la materia, así como normas de seguridad y convivencia conforme a los protocolos COVID-19, respeto y trabajo en grupo. Continuaremos con los calentamientos, incidiendo en este nivel de una forma más concisa en los calentamientos específicos y en “las vueltas a la calma”, con la valoración y autoevaluación de la condición física, como punto de partida del trabajo de la condición física, a través de juegos y métodos de entrenamiento de las Cualidades físicas básicas, que estarán en la base de cualquier trabajo físico y/o deporte.

JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Para el desarrollo de esta programación didáctica tenemos que tener en cuenta el momento tan diferente y especial en el que nos vemos inmersos debido a la situación de alerta sanitaria por COVID-19. Dicha situación afectará en la programación en todos los sentidos, desde los espacios disponibles, tiempos de duración de las sesiones, materiales a utilizar, métodos de enseñanza, actividades a desarrollar, agrupamientos, formas de evaluar y dirigir el grupo y un largo etcétera.

El carácter práctico y dinámico de las Situaciones de Aprendizaje para favorecer el desarrollo motor del alumnado, nos exigirá un esfuerzo y dedicación temporal mayor en cuanto a protocolos y normas con los grupos de trabajo, en aras de generar rutinas saludables que ofrezcan una seguridad y distancia constante en la materia.

Los alumnos/as se encuentran en un momento especial de su proceso madurativo mostrando una gran heterogeneidad. Por todo ello, el trabajo a lo largo del curso se orientará en un principio hacia una adaptación a los protocolos COVID-19, valoración general de las destrezas motoras, niveles de condición física y hábitos en torno a la salud 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 4º de ESO, 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 inducen 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, actitud frente a la materia, 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.

Debido a la dificultad añadida por la COVID, donde la seguridad prima por encima de todo, los modelos que más presencia tendrán en 4º de ESO, al inicio del curso sobretodo, será la Enseñanza Directiva (EDIR), así como en una primera fase de cada Unidad de Programación, o nuevo aprendizaje, para verificar la interiorización de los protocolos y conducirlos en cuanto antes a la Enseñanza No Directiva (END).

De la misma forma en un primer momento se concederá un mayor espacio al trabajo individual o pequeños grupos de control, para evolucionar hacia una investigación grupal (IGRU) y el juego de roles (JROL). Finalmente otros modelos que tienen presencia en momentos determinados serán el modelo inductivo básico (IBAS), la simulación (SIM) y la investigación guiada (INVG).

• AGRUPAMIENTOS:

Según el grado de asimilación de protocolos y normas de distancia de los grupos se irá evolucionando de trabajos individuales hacia otro tipo de agrupamientos en pequeños grupos. Dado que el trabajo cooperativo es fundamental en esta programación didáctica, el objetivo a llegar será el de Grupos Heterogéneos. Se intentará trabajar todo tipo de agrupamientos: agrupamiento en parejas, pequeño grupo y el gran grupo.

• ESPACIOS:

Dadas las recomendaciones sanitarias y la pérdida del gimnasio como espacio para el departamento de EFI, los espacios a utilizar en las sesiones de Educación Física serán la cancha exterior como espacio de desarrollo práctico y el aula original de cada grupo como espacio de contenidos teóricos.

En este centro tenemos un problema especialmente grave con el espacio. El gimnasio ha pasado a ser un aula base para un grupo de 3ºESO eliminando un espacio cubierto de la climatología donde desarrollar ciertas actividades bajo techo. Así mismo perdemos nuestros recursos próximos a la cancha para los aprendizajes teóricos como son una pizarra o un cañón de proyección de contenidos teórico digitales. Este imprevisto nos obliga a tener que dividir los contenidos teórico y prácticos en diferentes días no pudiendo compaginar objetivos cortos teóricos en el objetivo de sesión con su práctica. Para

compaginar esta metodología debemos perder un tiempo valioso en el desplazamiento del grupo con seguridad.

La cancha exterior debido a las recomendaciones sanitarias para mantener distancias de seguridad entre alumnado se queda pequeña para que dos grupos puedan realizar todas las actividades deportivas adecuadamente, cuando dos docentes de este centro coincidimos a la vez impartiendo clases. Si a esto le sumamos que la cancha no está cubierta, los días de excesivo calor, lluvia, sol o viento, nos vemos afectados a 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, sino de su aula habitual.

El techado cubierto no reúne las condiciones para la práctica deportiva, ya que los protocolos COVID exigen de una distancia interpersonal no suficiente en dicho emplazamiento, añadiéndole que el techo es muy alto y no evita la entrada de lluvia por los laterales.

● **RECURSOS:**

Los recursos materiales a utilizar este año estarán supeditados por la COVID. Deberá existir una desinfección previa y posterior a su uso como medidas de prevención. De la misma manera se priorizarán los recursos básicos y necesarios para evitar perder mucho tiempo en desinfecciones así como aquellos recursos que puedan cubrir las necesidades del uso individual del alumnado como prioridad sobre el hecho de compartir materiales.

Estos materiales los encontramos detallados en cada unidad de programación o Situación de Aprendizaje, siendo éstos variados: conos, aros, bancos suecos, postes de Voleibol, porterías de Fútbol, cronómetros, etc.

Además, se usarán fichas de trabajo y/o cuaderno del alumno/a. Apuntes en formato online a través de la plataforma Google Classroom.

También se utilizarán planillas, hojas de registro y rúbricas variadas de observación, autoevaluación y co-evaluación, 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 cuanto a los alumnos y alumnas con grandes disfunciones que precisen de un tratamiento individualizado, 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 tenemos en este nivel presenta dificultades que requieren que estemos pendientes de sus casos particulares, atendiendo a sus características tanto a nivel motor, conductual o pérdida de nivel académico con respecto al grupo.

El alumnado con disfunciones motoras necesitará de un rol diferenciado y adaptado a su problemática. Otro alumnado con que comprendan qué deben hacer en cada momento y comprobando que siguen las instrucciones de las tareas y pruebas a realizar, adecuando un poco el nivel de exigencia de dichas pruebas facilitará su adaptación al grupo.

Este año la dificultad metodológica estará presente ante la limitación por falta de tiempo, materiales y espacio.

Este curso tenemos **alumnado de riesgo**, que agrega la atención personalizada para el seguimiento normal de la escolarización de los mismos, por lo que se le comunicará por varias vías (telefónica- email - videoconferencia-Classroom-etc.) las tareas a realizar y se le dará trabajos de investigación complementarios.

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.

● **Alumnado con la asignatura pendiente del curso anterior:** Dicho alumnado seguirá el plan específico de medidas con orientaciones metodológicas, destinado a recuperar los aprendizajes no adquiridos con el fin de favorecer el desarrollo y la adquisición de la/s competencia/s, propuesto y desarrollado por el profesorado. En nuestra materia, aquel alumno/a que lleve bien el curso actual, superando las dos primeras evaluaciones de forma holgada, y mostrando una actitud de superación, esfuerzo y trabajo positivo, podrá recuperar la del curso anterior. De no ser así, tendrá que presentarse a una convocatoria extraordinaria, donde deberá realizar una prueba teórica y varias pruebas prácticas, de todos los contenidos impartidos durante el curso pasado, cuya fecha se fijará para tal fin a final de curso.

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.

1ª EVALUACIÓN

❖ **“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.

2ª EVALUACIÓN.

❖ **SENDERISMO:** Orientación- Senderismo y Actividades en la Naturaleza. (Proyecto de Salud).

Cursos: 4º de E.S.O

Fecha: A calcular.

Lugar: Candelaria y playas de Candelaria.

❖ **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD (Proyecto Salud)**

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

Cursos: A definir.

Fecha: A definir.

❖ **SEMANA CULTURAL**

Si este curso, se propone llevar a cabo una jornada especial, de actividades complementarias, o por lo contrario, prefiere incluirse en la semana

cultural, este departamento sugiere la realización de algunas de las siguientes actividades deportivas:

- **Gymkhana.**
- **Taller y/o exhibiciones de actividades deportivas como bailes.**
- **Partidos de Hockey, palas.**
- **Torneo de Tenis de Mesa.**
- **Taller de Ajedrez.**

3ª EVALUACIÓN.

❖ **“CARRERA SOLIDARIA”**

En colaboración con el Proyecto de SOLIDARIDAD.

- #### ❖ **DÍA DE CANARIAS**, si la Vicedirección del centro así estima organizarlo, se podría traer a diferentes profesionales, para que realicen algunas de las siguientes actividades, conforme a las medidas COVID pertinentes:

- **Exhibición de Bailes típicos canarios.**
- **Salto del Pastor.**
- **Juego del Palo.**
- **Bola Canaria.**

- #### ❖ **DÍA DE LA SENSIBILIZACIÓN SENSORIAL:** Juegos y actividades de sensibilización motriz sobre la integración y reconocimiento de las au sensoriales. recorrido a ciegas, etc. Siempre y cuando se puedan cumplir con las medidas sanitarias impuestas por la COVID-19.

RELACIÓN DE UNIDADES DE PROGRAMACIÓN DE 4º ESO

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/TEM A 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 1.- PRESENTACIÓN Y ACOGIDA.	<p>1ª Actividad: PRESENTACIÓN Y DINÁMICAS DE GRUPO: (De presentación, conocimiento y cohesión). "Bingo de nombre". "Stop deportivo".</p> <p>2ª Actividad: -NORMAS de la asignatura, de convivencia y clima del aula.</p> <p>3ª Actividad: Pruebas iniciales teórico y prácticas.</p>	<p>1.- Como no existe NINGÚN criterio en 4º de la ESO que se refiera a los aspectos emocionales, sociales, cívicos y de convivencia no lo hemos relacionado con ningún criterio aunque en nuestra práctica tenemos en cuenta los aspectos humanos de las relaciones.</p> <p>3.- CSC.</p> <p>4.- OBSERVACIÓN DIRECTA, PLANILLAS DE: Evaluación inicial, Normas de convivencia, compartidas con la familia.</p> <p>5.-Pruebas Iniciales teórica y prácticas, pero SOLO COMO EVALUACIÓN INICIAL.</p>	<p>4 sesiones aprox.</p> <p>1ª EVAL.</p> <p>Primeras sesiones del curso.</p>	<p>1.-METODOLOGÍA: Descubrimiento dirigido, Investigación.</p> <p>2.-AGRUPAMIENTOS: Individual, y equipos por filas de clase.</p> <p>3.- ESPACIOS: Aula base del grupo.</p> <p>4.- RECURSOS: Tarjetas, escrito con normas, prueba inicial.</p>

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. Concientización sobre los hábitos saludables.
3. Proceso de toma de decisiones.
4. 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 2.- ACTIVACIÓN Y VUELTA A LA CALMA.	<p>1.- Calentamiento y Vuelta a la calma. Concepto y partes. Nociones básicas del Calentamiento general y específico, así como la vuelta a la calma.</p> <p>2.- Practica de repertorio variado de tipos de ejercicios de las distintas partes del Calentamiento General y específicos, dirigidos.</p> <p>3.-Puesta en práctica de calentamientos generales y específicos, de forma autónoma, con diferentes tipos de agrupaciones.</p> <p>4.-Práctica de ejercicios de vuelta a la calma: relajación, respiración y estiramientos.</p> <p>5.- Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.</p> <p>6.-JUEGOS DE ACTIVACIÓN CON MATERIAL.</p> <p>7.-Análisis de los gestos motores específicos a diversas actividades.</p> <p>8.-Ejercicios de estiramiento dinámico y su metodología.</p>	<p>1- CRITERIO Nº 1.</p> <p>2- ESTANDARES: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35.</p> <p>Como no existe NINGÚN criterio en 4º de la ESO 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>3- COMPETENCIAS: CMCT, CAA y CSIEE.</p> <p>4-OBSERVACIÓN DIRECTA, RUBRICA DE CALIFICACIÓN.</p> <p>5-Producto Final: Diseño de un Calentamiento Específico, en función de un hipotético deporte posterior, en pequeño grupo, con su puesta en práctica.</p>	<p>8 sesiones aprox.</p> <p>Los Calentamientos y Vueltas a la Calma: 5'-10' al principio y final de todas las sesiones prácticas del curso.</p> <p>1º EVAL.</p>	<p>1.- Monitorizada, MD, BT, AC.</p> <p>2.-GG, PGHE, M, P.</p> <p>3.-Cancha polideportiva DESCUBIERTA (aún los días de lluvia).</p> <p>4.- Apuntes digitales, material deportivo variado: balones futbol, pelotas y sticks de hockey, cuerdas, cronómetros, etc.</p>

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

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

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	1- CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 2- ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUADOS. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIO y PERÍODO IMPLMENTACIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	<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: Conocimiento de las magnitudes de entrenamiento "volumen e intensidad" como inicio a creación de sesiones de condición física.</p> <p>4: Importancia de la toma de Frecuencia Cardiaca. Toma de Pulsaciones en reposo, tras el calentamiento y después de la actividad física (sobre todo tras el trabajo de resistencia).</p> <p>5: Creación de métodos de mejora de las Cualidades Físicas básicas, sobre todo aquellas más relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica, Flexibilidad y Fuerza.</p> <p>6: Conocimiento de esquema corporal en diferentes ejercicios de condición física como prevención de lesiones y hábito de salud.</p>	<p>1-CRITERIO 1:</p> <p>2- ESTANDARES: 13, 14, 15, 16, 17, 18,19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35.</p> <p>Como no existe NINGÚN criterio en 4º de la ESO 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>3- CM, CAA, CSIEE, CL, CD.</p> <p>4- Planilla de auto-evaluación de la CF. Observación directa. Rubrica de calificación.</p> <p>5.-Producto final:</p> <p>-Planilla Test de valoración de cond. física.</p> <p>-Trabajo escrito y práctico de una sesión práctica para una cualidad física básica.</p> <p>-Trabajo escrito diseño de 4 sesiones de entrenamiento para mejora de salud y condición física.</p>	<p>8 a 10 sesiones</p> <p>y en todas las sesiones precisas</p> <p>1ª Evaluación</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-Aula grupo clase, Cancha polideportiva DESCUBIERTA (aún los días de extremo sol y de lluvia).</p> <p>4-Fichas, Tabla de test estándares internacionales y adaptados, apuntes digitales via classroom, bancos, balones medicinales, colchonetas, escaleras de agilidad, gradas, etc.</p>

U-4- JUEGOS ALTERNATIVOS y MANIPULATIVOS. HABILIDADES MOTRICES; EQUILIBRIO, AGILIDAD 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- Proyecto de solidaridad.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/AA:ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus ESTÁNDARES DE EVAL. 3-COMPETENCIAS 4-INSTRUMENTOS 5-CRITERIOS de CALIFICACION	Nº SESIONES y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
UNIDAD 4: LA ESTRATEGIA y 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).</p> <p>2: Conocimiento de las bases fisiológicas y estructurales del equilibrio y la coordinación así como la agilidad.</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 individuales y en equipo-Juegos de organización.</p> <p>4. Realización de ejercicios de coordinación general, equilibrio y agilidad con diferentes materiales. Variedad de tareas: con un pie, con los dos, hacia delante, hacia atrás. Individual y colectivo.</p>	<p>1-CRITERIO Nº 2 y 3.</p> <p>2.- ESTÁNDARES: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.</p> <p>Como no existe NINGÚN criterio en 4º de la ESO 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>3-C AA, CMCT, CEC, C SC, CSIEE, CD.</p> <p>4-Rubricas de observación y control, autoevaluación y co-evaluación.</p> <p>5.-Producto final: diseñar y realizar una serie determinada de ejercicios y objetivos motores enfocados al desarrollo de las habilidades motrices coordinativas.</p>	<p>6-8 Sesiones</p> <p>y todas las sesiones que se precise como recurso.</p> <p>2ª EVALUACIÓN</p>	<p>1-RP, EI (inclusiva), IG, AC, ER.</p> <p>2-PGHE,GG.</p> <p>3-Aula del grupo clase, Cancha polideportiva DESCUBIERTA (aún los días de extremo calor, sol y de lluvia).</p> <p>4-Rubricas, apuntes digitales, pelotas, Aros, escaleras de agilidad, colchonetas, cuerdas.</p>

U-5 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. .Proceso de toma de decisiones, Pensamiento crítico.
3. Relaciones: Proyecto de Salud - Proyecto de solidaridad.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	UNIDAD/ AA: ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN y sus 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 5.- JUEGOS DEPORTIVOS: CANCHA DIVIDIDA/ COLABORACIÓN- OPOSICIÓN.	<p>1-Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y socio-motriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias)</p> <p>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.</p>	<p>1-CRITERIO N° 2 y 3.</p> <p>2.- ESTÁNDARES: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.</p> <p>Como no existe NINGÚN criterio en 4º de la ESO 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>3- CAA y CSIEE, CSC.</p> <p>4- OBSERVACIÓN DIRECTA. RUBRICA DE CO-EVALUACIÓN, CALIFICACIÓN (de la organización).</p> <p>5-Producto Final: -Juego co-evaluado con informe posterior y estrategia de mejora. -Pruebas prácticas de los aprendizajes motrices y las estrategias deportivas aprendidas en clase. - Organización de sesiones por pequeños grupos.</p>	<p>6-8 sesiones específicas y las necesarias.</p> <p>2ª EVALUACIÓN.</p>	<p>1- Monitorizada, MD, BT, AC.</p> <p>2.- GG, PGHE, M, P.</p> <p>3.- Aula grupo clase, cancha polideportiva DESCUBIERTA (aún los días de extremo calor, sol y de lluvia).</p> <p>4.-Rubricas, apuntes y videos digitales, palas, balones diversos, sticks de hockey, porterías hockey, pelotas tenis, postes y red de VB, etc.</p>

U-6: EXPRESIÓN CORPORAL, RITMO Y BAILES.

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, Proyecto de Igualdad y Convivencia Positiva.

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 6.- EXPRESIÓN CORPORAL	<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. Tareas para la identificación de los tipos de movimientos, la intensidad, etc. con soporte musical.</p> <p>3. Realización de pasos básicos de una composición musical.</p> <p>4.-Realización de los pasos de una pequeña coreografía grupal.</p>	<p>1- CRITERIO 2 y 4.</p> <p>2- ESTANDARES: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9. 36</p> <p>1- CRITERIO 4.</p> <p>2. ESTANDAR 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.</p> <p>3- CAA, CSIEE, CSC y CEC.</p> <p>4-*OBSERVACIÓN DIRECTA.</p> <p>*RUBRICAS DE CALIFICACIÓN y COEVALUACIÓN.</p> <p>5-Producto Final: Aprendizaje de una pequeña coreografía grupal, con su grabación en vídeo.</p>	<p>8 sesiones y las necesarias para cumplir objetivos.</p> <p>2ª y 3ª EVALUACIÓN</p>	<p>1- Instrucción Directa, experimentación individual y descubrimiento guiado.</p> <p>2: Individual, Pequeño grupo Heterogéneo, Gran Grupo.</p> <p>3- Cancha descubierta.</p> <p>4- Apuntes del tema teórico con presentación digital.</p> <p>Aparato de música, música de diferentes ritmos, aparatos móviles para visualización.</p>

U7.- JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES CANARIOS: 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.

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 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.</p> <p>2.-Realización de tareas cooperativas y solidarias en, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo.</p> <p>3.-Recopilación de Juegos, deportes y bailes de Canarias; estudio de su origen, la isla donde más se practica.</p>	<p>1- CRITERIO 2</p> <p>2- ESTANDARES: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 28.</p> <p>Como no existe NINGÚN criterio en 4º de la ESO 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. Tampoco existe ningún criterio relacionado con la cultura Canaria, aun así en relación a la vinculación con el Proyecto del Patrimonio intentaremos incluirlo.</p> <p>3-CAA, CSIEE, CSC, CEC.</p> <p>4-</p> <p>RUBRICAS DE OBSERVACIÓN Y CALIFICACIÓN.</p> <p>5-Producto Final: -Presentación de una tradición canaria. Trabajo de investigación en el árbol genealógico.</p> <p>-Pruebas prácticas de los aprendizajes motrices y las estrategias deportivas aprendidas en clase.</p>	<p>6 sesiones específicas y las necesarias ara cumplir objetivo.</p> <p>3ª EVALUACIÓN</p>	<p>1-Monitorizada, MD, BT, AC, IG.</p> <p>2- GG, PGHE, M, P.</p> <p>3-Aula grupo clase, cancha polideportiva DESCUBIERTA (aún los días de extremo calor, sol y de lluvia), cancha de bola canaria.</p> <p>4-Apuntes digitales, bolas de bola canarias, palos o sticks y pelotas.</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 EVALUADOS. 3-COMPETENCIAS. 4-INSTRUMENTOS. 5-CRITERIOS de CALIFICACION.	Nº SESIONES Y PERÍODO DE IMPLEMENTACIÓN	1-METODOLOGÍA 2-AGRUPAMIENTO 3-ESPACIO 4-RECURSO
UNIDAD 8.- ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	1-Organización y participación en torneos recreativos. 2-Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas. 3-Confección de una rubrica de evaluación y aplicación de la misma. 4-Planificación y diseño de un torneo o sesión deportiva para grupos. 5-Responsabilidad y respeto ante la realización de las diferentes funciones.	1- CRITERIO 3: 2- ESTANDARES: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37 3-CAA, CSIEE y CSC 4- RUBRICAS DE OBSERVACIÓN DIRECTA y DE CALIFICACIÓN. 5- Producto Final: Diseño y Dinamización de un torneo en clase: calentamiento específico, cualidad física, entrenamiento deportivo o juego.	6 sesiones específicas y las necesarias. 2ª y 3ª EVALUACIÓN.	1- Monitorizada, MD, BT, AC. 2- GG, PGHE, M, P. 3- Cancha, gimnasio. 4- Rubricas y aquel material deportivo necesario y disponible conforme protocolos COVID.

CODIGOS

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES CURSO 4º EDUCACIÓN SECUNDARIA

OBLIGATORIA

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.

CODIGOS

Emprendedor 7- C EC Expresiones Culturales

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

COMPETENCIAS:

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

METODOLOGÍAS:

AGRUPAMIENTOS

P- En parejas I- Individual

PGHE- Pequeños grupos heterogéneos PGHO: homogéneos o afines

M- Monitores GG- Gran grupo

GC- Grupo cooperativo-colaborativo