

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Centro educativo: IES Simón Pérez

Estudio (nivel educativo): 4º ESO

Docentes responsables: Luz Marina Hernández Melián

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

Debido a las características del curso escolar, debido a la COVID-19, se intentará priorizar la seguridad a los contenidos a impartir en el desarrollo de éste. Asimismo, y teniendo en cuenta el carácter social, y de contacto físico implícito en nuestra materia, se adaptará contenidos, metodologías, criterios de evaluación... y cualquier elemento curricular con el fin de asegurar la salud del alumnado y de la totalidad de la Comunidad Educativa. Partiendo de la información del curso anterior, los contenidos no trabajados en su totalidad son los referidos a los Juegos y Deportes Tradicionales y las actividades en el medio natural. Se intentará trabajar en lo posible, aunque teniendo en cuenta el carácter cíclico de la materia, no creo necesario poner demasiado énfasis en ello, dando prioridad a aquellas actividades que puedan realizarse con mayor seguridad.

En este nivel se presenta un sólo grupo de la ESO (30 alumnos-as), siendo además mi propia tutoría. Dentro del propio grupo hay algunos-as que presentan buena predisposición a la actividad física y con un nivel general de condición física y de habilidades motrices bastante aceptable. Luego hay otro grupito que ya va mostrando ausencias intermitentes y con baja o poca tendencia hacia la actividad física, y con pocos hábitos de trabajo.

*“En previsión de la formación telemática, la metodología y actividades recogidas en las programaciones se adaptarán a la enseñanza no presencial a través del **GOOGLE CLASSROOM**”.*

Justificación de la programación didáctica:

La presente programación didáctica tiene como principal objetivo el desarrollo de las competencias en el alumnado a partir de la competencia motriz, desde de la cual se desarrollan y estructuran los restantes elementos curriculares. El curso de referencia es terminal para la etapa y propedéutico hacia las enseñanzas post-obligatorias. En el ámbito físico-motriz se establece un asentamiento de las capacidades físicas básicas y motrices lo que permite una mayor complejidad en la organización didáctica secuencial de tareas. En el ámbito cognitivo, el pensamiento hipotético-deductivo se encuentra a un nivel de mayor desarrollo permitiendo operaciones cognitivas complejas, lo cual permite analizar, entender, evaluar, interpretar y representar la manera en la que se organizan los conocimientos favoreciendo con ello, el pensamiento crítico. A nivel social, el alumnado se encamina hacia una mayor emancipación como progreso hacia su propia autonomía personal, haciéndose menos influenciables dentro de su grupo de iguales. El ámbito afectivo, el alumnado muestra una mayor iniciativa en cuanto a objetivos personales, conocimiento de sí mismo, afianzamiento de su personalidad y valores. Finalmente, a nivel emocional, el alumnado muestra un mayor equilibrio emocional, mejor gestión de sus propias emociones y mayor nivel de empatía. Junto con la especificidad del momento madurativo, donde las diferencias individuales se van acentuando y el cambio social en el que se ve envuelta la adolescencia, demandan de la materia de Educación Física nuevas exigencias pedagógicas. Por tanto, la contribución de la materia con actividades

innovadoras que cubran las demandas actuales del alumnado debe contribuir a la adquisición de un nivel de competencial que facilite un estilo de vida activo, solidario y saludable.

La lógica de la secuenciación de la programación didáctica pretende seguir una línea que contribuya al desarrollo de dicho nivel competencial a través del trabajo de dinámica de grupos, adaptándose a las peculiaridades del contexto social. La secuencia se basará en el trabajo de todos los dominios de acción motriz y criterios de evaluación en todas las evaluaciones, con objeto de permitir la adquisición de los aprendizajes con un mayor nivel de profundidad, además de facilitar los procesos de recuperación de la materia trimestre a trimestre; finalizando con una SA en la que el alumnado tendrá la oportunidad de recuperar los aprendizajes trabajados a lo largo del curso.

Se dará comienzo con la SA.1. “Co-working” en la cual, se pretenderá fomentar la cohesión grupal, el conocimiento del alumnado, la mejora las relaciones personales y profundizar en el desarrollo de técnicas cooperativas. Además, será un buen momento para ir formando equipos de trabajo. Seguidamente, se continuará con la SA.2. “Personal Trainer”, donde se establecerán las bases fisiológicas del entrenamiento, empleando las últimas tendencias en el mundo de la preparación física, así como contribuyendo al desarrollo de un pensamiento crítico y reflexivo sobre el mundo del doping y el deporte. Para terminar este trimestre, se trabajará la SA.3. “Ritmo y movimiento”, con la finalidad de que el alumnado aprenda a diseñar montajes colectivos con soporte rítmico musical, utilizando la técnica del aeróbic.

Para comenzar el segundo trimestre se implementa la SA.4. “Body Building”, que se encuentra estrechamente relacionada con la SA.2, pues tendrá como principal objetivo la aplicación en pequeños grupos de diferentes métodos y sistemas de entrenamiento, aprendiendo y vivenciando las últimas tendencias del fitness, con el objeto de incrementar la motivación del alumnado. Asimismo, se tratarán aspectos relacionados con la nutrición y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida. Para continuar el segundo trimestre, se proseguirá con la SA.5. “Enjoy carnivals”, la cual se centrará en que el alumnado sea capaz de trabajar la expresión corporal en todas sus dimensiones utilizando todos los recursos expresivos aprendidos para la elaboración de un spot publicitario sobre las diferentes conductas de riesgo relacionadas con los carnavales. El alumnado deberá realizar una grabación de alguna de las técnicas de expresión corporal que se utilizan en clase, para hacer un montaje sobre conductas preventivas de carnavales (drogas, alcohol, sexo, tabaco y rcp). Por último, en la SA.6. “Ecosport”, el alumnado pondrá en práctica un deporte de cooperación oposición (Ultimate), con material autoconstruido, para fomentar el reciclaje de materiales y adquirir pensamiento táctico-estratégico, incidiendo en la deportividad, conservación del medio natural y estableciéndose como una forma de ocio y empleo del tiempo libre.

El tercer trimestre se iniciará con la SA.7. “Ninja Warriors”, la cual será el colofón de las situaciones de aprendizaje vinculadas a la condición física. A través de esta SA se pretende que el alumnado, en pequeños grupos, diseñe y cree eventos relacionados con las capacidades físicas desarrolladas a lo largo de toda la etapa, y en especial en este curso, como son la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. Se continuará con la SA.8. “Nos vamos de Romería”, que permitirá al alumnado adquirir las habilidades motrices específicas para poner en práctica el juego del palo y un baile tradicional (el baile de la berlina), con la finalidad de favorecer la trasmisión del legado cultural de las Islas Canarias, y que a su vez servirán para su muestra en la

festividad del día de Canarias. Para terminar el curso, se planteará la SA.9. “El reino de la salud”, que supone una experiencia gamificada mediante un breakout educativo cuyo objetivo será que el alumnado pueda recuperar, reforzar y ampliar todos los aprendizajes vivenciados a lo largo del curso. Para ello, se establecerán diferentes retos tomando como base temática la serie “Juego de Tronos”. Una vez que cada grupo haya superado todos los retos, se unirán para juntos conseguir conquistar el reino de la salud y dar por finalizada la aventura.

A. Orientaciones metodológicas:

A.1. Modelos metodológicos:

Los modelos de enseñanza se han seleccionado en función de los aprendizajes a desarrollar en cada unidad de programación. No obstante, las pautas para su selección han sido las siguientes:

- **Motricidad.** La reducción del sedentarismo en nuestra sociedad se ha evidenciado como una necesidad imprescindible que hay que afrontar, por lo que, en todo momento, a través de esta programación didáctica se propiciará el máximo y variado tratamiento de la motricidad en todas sus vertientes. Esta es una demanda primordial del alumnado en las clases y la razón de ser fundamental de la materia de Educación Física.
- **Competencial.** Se potenciará que el alumnado experimente la vivencia que supone cada uno de los aprendizajes en un contexto lo más real posible, promoviendo su transferencia a la vida real.
- **Social.** Las relaciones sociales en las edades en las que se encuentra el alumnado de 4º de la ESO van, progresivamente, haciéndose más complejas por lo que la competencia social y ciudadana tendrá un tratamiento destacado en las actividades que desarrollan las unidades de programación, fomentando la cooperación y la deportividad como elemento fundamental en todas ellas.
- **Inclusivo.** Todas las propuestas metodológicas fomentarán no sólo la participación de cada persona, sino que se ahondará en que cada cual pueda mostrar sus singulares y originales formas de actuación.
- **Significativo.** Se procurará que el alumnado sea capaz de dar significado a sus aprendizajes, redundando en el logro de un estilo de vida activo y saludable.

Los modelos metodológicos que se utilizarán para llevar a cabo esta propuesta han sido la enseñanza directa (EDIR), que se utilizará en aquellas situaciones que puedan implicar peligro, que requieran una ejecución correcta a nivel postural o de prevención de lesiones, para explicar y modelizar las normas de seguridad, para dar instrucciones y guiar tanto en los ejercicios prácticos, como en el trabajo de grupos en momentos determinados; el modelo sinéctico (SINE) para el desarrollo de la capacidad creativa y expresiva en la búsqueda de soluciones a situaciones motrices. La investigación la grupal (INVG), cuando se requiera autonomía del alumnado para la búsqueda de información de forma sistemática y crítica en la resolución de diferentes situaciones motrices. Se empleará el juego de roles (JROL) cuando se pretenda que el alumnado desempeñe una función y actúe en relación a la misma. Se utilizará el modelo de simulación (SIM) cuando el alumnado representa una situación para resolver problemas motores, tareas o realizar proyectos.

El modelo de organizadores previos (ORGP) en la que se proveerá de información al alumnado para establecer las bases del nuevo conocimiento. El modelo expositivo (EXPO) donde el alumnado utilice la exposición oral para transmitir conceptos, habilidades o bien ejemplificar una ejecución, y la investigación guiada (INV) cuando se requiera que el alumnado busque información de forma sistemática y crítica en diferentes fuentes.

Por otro lado, se ha considerado el modelo metodológico de intervención didáctico de Jiménez (1997), específico de nuestra materia, partiendo de los tres niveles de concreción curricular: estrategias, estilos y técnicas, los cuales irán transitando de desde instructivas, participativas y terminando en emancipativas. Todo ello apoyado en metodologías emergentes: aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje servicios, aprendizaje cooperativo, Flipped classroom y la gamificación.

A.2. Agrupamientos:

Los agrupamientos serán variados y se pretenderá, siempre que se pueda, que fomenten el trabajo en equipo, la cooperación y la aceptación de responsabilidades individuales. Se utilizará el trabajo individual (TIND) para incidir en la autonomía y responsabilidad personal. El trabajo en parejas (TPAR) y en pequeño grupo (PGRU) para facilitar la interacción social y la cooperación en la resolución de tarea. El gran grupo (GGRU) se usará para transmitir información, para la puesta en común o cuando la propia actividad lo demande. Los grupos fijos (GFIJ) cuando se pretenda crear una interdependencia entre los componentes del grupo. Finalmente, se emplearán grupos heterogéneos (GHET), para potenciar el trabajo con personas de diferentes perspectivas (competencial, cultural, etc.).

A.3. Espacios:

Además de los espacios propios del centro como pueden ser el polideportivo, el aula, el aula Medusa y el Salón de Actos, intentaremos la utilización de los espacios del entorno (Parque de las Rehoyas).

A.4. Recursos:

Los recursos propuestos para el desarrollo de las actividades se podrán dividir en tres grandes grupos: específicos de la materia de Educación física (pelotas, frisbees, material de musculación, picas, etc..), recursos didácticos generales (pizarra, rotuladores, carteles, etc..) y recursos TIC (proyectores, dispositivos móviles, equipos de música, aplicaciones móviles, páginas webs, editores de texto y video de presentación, editores de fotos).

A.5 Actividades complementarias y extraescolares:

Las actividades complementarias y extraescolares estarán este curso limitadas por la covid-19, estando propuesta una extraescolar al parque de las Rehoyas. Según la oferta durante el curso escolar quizás podamos incluir alguna actividad complementaria más, estando previstas las siguientes: en el segundo trimestre y relacionada con el Día del Consumidor, incluido en la SA 6, donde se desarrollarán actividades deportivas con materiales reciclados que permitan al alumnado concienciarse de la importancia de la reutilización y aprovechamiento de los recursos. El tercero, en relación con el día Canarias, incluido en la SA8, donde se desarrollarán los aprendizajes vinculados a la cultura de las Islas Canarias a través de sus prácticas motrices tradicionales.

El alumnado que no pueda superar alguno de los aprendizajes que se realizan en dichas situaciones de aprendizaje o en otras a lo largo del curso, tendrá la posibilidad de recuperarlos en la SA 9 donde se deberán poner en práctica los conocimientos que se habrán ido adquiriendo durante el curso escolar.

B. Atención a la diversidad:

La realidad de las exigencias de la atención a la diversidad en la materia tendrá una doble línea de desarrollo en esta programación. La primera, está referida a la propia heterogeneidad del alumnado, lo que exige tanto un tratamiento de las diferencias como un reforzamiento de las virtudes de cada uno/a. Será una constante en todas las situaciones la propuesta de actividades abiertas, asumibles por todos y todas, que planteen un nivel de exigencia a cada cual, que suponga un reto a la vez motivante y alcanzable, siempre partiendo de las posibilidades personales. Desde contenidos tan marcadamente diferentes como la condición física, las actividades deportivas, las actividades rítmico-expresivas, actividades en la naturaleza o los juegos tradicionales, cada persona podrá y tendrá que afrontarlos desde su originalidad personal, aportando su propia perspectiva. La segunda, específica para la concreción a nuestro centro educativo, vinculadas en este caso al único grupo que tenemos.

Se atenderá a las premisas siguientes:

- Revisión de los Informes de Evaluación Individualizados de cursos anteriores.
- Información aportada por el Departamento de Orientación.
- Información recabada, así como las observaciones y recomendaciones del equipo educativo del grupo.
- Reuniones que surjan en base a problemas como: alumnos disruptivos, alumnos con Necesidades Específicas Educativa (NEAE), etc.

En lo referente al alumnado en general, se prestará atención a los siguientes aspectos:

- Propuesta de actividades diferenciadas en función de los intereses y necesidades del alumnado.
- Utilización de recursos didácticos variados para un mismo contenido.
- Prever una organización flexible del espacio y el tiempo, que atienda tanto a las preferencias personales en relación con la forma de trabajar, como a diferencias en el ritmo de aprendizaje y a posibles dificultades.

C. Evaluación:

Se procurará que la evaluación equilibre dos aspectos fundamentales: que esté integrada en todo el proceso, erigiéndose en una parte no diferenciada del mismo y, por otra, variada, promoviendo un tratamiento específico de los aprendizajes de los criterios de evaluación y de las diferentes competencias vinculadas a lograr. Además, abordará tanto los aprendizajes adquiridos como el propio proceso de enseñanza y aprendizaje.

Tomando como referencia las pautas de la evaluación continua, formativa e integradora, cuando sea pertinente se promoverá la inclusión de la diversidad de agentes (autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación), enriqueciendo el proceso y fomentando así la asunción de responsabilidades.

En cuanto a las técnicas de evaluación, las especificidades de la materia hacen que se utilicen dos principalmente: la observación sistemática, el análisis

de producciones para los aprendizajes propios de las situaciones motrices, y el análisis de documentos, para las creaciones no motrices del alumnado. En esta línea se utilizarán como herramientas las listas de control para un fácil registro de los aspectos motrices. En los demás casos, las rúbricas, las escalas de valoración y el registro anecdótico o descriptivo serán utilizados tanto para los aspectos motrices como los no motrices.

La variedad de instrumentos de evaluación que permitan atender a la diversidad del alumnado en función de los procesos de aprendizajes que se estén valorando también será una constante. Como pauta general las SA tendrán instrumentos que recojan información de las producciones motrices del alumnado (práctica de entrenamientos, juegos, creaciones artísticas, etc.), un gran producto final con ayuda de las TIC (control de entrenamientos, vídeos tutoriales, análisis de la propia capacidad de juego, etc.), y otros específicos de cada unidad.

D. Estrategias para el refuerzo y planes de recuperación:

La programación ha sido diseñada con carácter transversal, con el fin de que el alumnado pueda recuperar los aprendizajes no adquiridos de los diferentes criterios de evaluación en el resto de evaluaciones, potenciando así la evaluación continua.

Además de esto, se planteará una última unidad de programación donde quedarán recogidos todos los aprendizajes trabajados a lo largo del curso, dándole la oportunidad al alumnado de poder recuperar, reforzar y/o ampliar dichos aprendizajes, mediante una experiencia de gamificación cooperativa. La recuperación de los aprendizajes no logrados se llevará a cabo por el tratamiento que de esos criterios se haga en las siguientes unidades de programación, haciéndose un énfasis personalizado en los elementos no alcanzados. Es decir, cuando se considere que una persona no haya superado los aprendizajes de un determinado criterio en una unidad, se hará un seguimiento específico de ellos en las siguientes unidades de programación, por lo que el alumnado tendrá múltiples oportunidades para demostrar su adquisición, dado que todas las SA de esta programación permiten evidenciar, de una u otra forma, un gran número de aprendizajes más allá de los vinculados de forma directa en cada una de ellas.

Concreción de los objetivos al curso:

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 (SA 2,4 y 7) 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 (SA 6, 8 y 9). (objetivo K)

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 (SA 1 y 3) (objetivos a y b)

Desde la Educación Física también se desarrolla 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 (SA 3 y 5). (objetivo g)

El conocimiento, valoración y respeto por los aspectos básicos del deporte como creación de la cultura (SA 6), del que se dispone un amplio repertorio en nuestro patrimonio (SA 8) (objetivo j), 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. (SA 5) (objetivo f)

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 la práctica de las actividades físicas. (Todas las SA) (objetivos c y d)

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. (Todas las SA) (objetivos e, h, i)

UP Nº 1.

Co-working

Con esta Unidad de Programación, se pretenderá que el alumnado adquiera estrategias básicas y complejas de aprendizaje cooperativo, participando activamente en el proceso, en el que se valorará su organización, la iniciativa, la previsión del plan a desarrollar, la colaboración con los miembros del mismo grupo, la asunción de funciones, el respeto por los puntos de vista y aportaciones de las demás personas en el trabajo en equipo. Para ello, se pondrán en práctica diferentes dinámicas de grupo y desafíos físicos cooperativos junto con una última propuesta que pretende conocer las habilidades y conocimientos previos del alumnado. Con estos aprendizajes, el alumnado adquirirá las herramientas para la planificación, organización de eventos y creación de proyectos para el desarrollo de las posteriores situaciones de aprendizaje. Además, el/la docente tendrá un mapa general acerca del nivel competencial de los alumnos y alumnas del curso.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C01	34, 35	2	CMCT, AA	Observación sistemática	Rúbrica del criterio Registro anecdótico	Gran reto grupal
SEFI04C02	2, 6, 8, 9, 10, 11, 12	2, 4, 5, 7	CL, CMCT, AA CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática	Rúbrica del criterio Registro anecdótico	Gran reto grupal
SEFI04C03	27, 28, 29, 36	2, 7, 8, 13	CL, AA, CSC, CEC	Observación sistemática	Rúbrica del criterio Registro anecdótico	Retos físicos cooperativos. Gran reto grupal
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Dinámicas grupales de conocimiento y formación de equipos Dinámicas grupales de cohesión de equipo, desafío físico cooperativo inicial				Heteroevaluación, Coevaluación y Autoevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Sinéctico (SINE) Investigación grupal (IGRU)	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje basado en problemas	Gran grupo (GGRU) Grupo fijo (GFIJ) Pequeños grupos (PGRU)	Polideportivo	-Material específico de Educación Física: pelotas de goma espuma, conos colchonetas, vallas, soga, sábana, bancos suecos... -Móviles
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
Se establecerán como estrategias adecuadas para desarrollar la comprensión lectora la lectura e interpretación de las actividades que se van a realizar. Para el desarrollo de la expresión oral, el comunicarse y llegar a acuerdos con los/las compañeros/as además de ser capaz de expresar su punto de vista. La educación cívica y constitucional se trabajará a través de valores cívicos como el respeto, la comunicación asertiva, etc. imprescindible para para la consecución de objetivos comunes. Se promoverá la igualdad de género a través de un trabajo coeducativo en el que todos y todas tengan las mismas posibilidades de desarrollar sus potencialidades, la convivencia, la paz y la solidaridad, donde se pretende el respeto a las diferentes formas de pensar, acogiendo diversos ideales para una solución proactiva, tolerante, respetuosa y enriquecedora ante un problema.				
Programas, Redes y Planes				
Esta UP está vinculada directamente con el Plan de acción tutorial, puesto que repercute en una mejora de las relaciones socio-afectivas y emocionales del grupo/clase donde la lógica de la cooperación es fundamental. También integra el Plan De Convivencia, dado que el alumnado colabora en el fomento de una convivencia de relaciones saludables. Así mismo, con la Educación para la Igualdad, puesto que a lo largo del desarrollo de dinámicas y juegos se otorgan responsabilidades a todos los miembros del equipo sin importancia del género. Se encuentra vinculada esta UP a la Red Promotora de salud y Educación Emocional, debido que la práctica de las actividades físicas cooperativas promueve hábitos de vida saludables asociados al ejercicio físico, desarrollando no exclusivamente el ámbito físico-motriz sino también el afectivo-social y cognitivo.				
Actividades complementarias y extraescolares				
Periodo implementación	Desde la semana nº 1 a la semana nº 2	Nº de sesiones: 4	Trimestre: 1º	
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:				
Valoración del Ajuste	Desarrollo	.		
	Propuesta			

s de Mejora						
UP Nº 2. Personal trainer						
<p>Esta UP está vinculada directamente con el Plan de acción tutorial, puesto que repercute en una mejora de las relaciones socio-afectivas y emocionales del grupo/clase donde la lógica de la cooperación es fundamental. También integra el Plan De Convivencia, dado que el alumnado colabora en el fomento de una convivencia de relaciones saludables. Así mismo, con la Educación para la Igualdad, puesto que a lo largo del desarrollo de dinámicas y juegos se otorgan responsabilidades a todos los miembros del equipo sin importancia del género. Se encuentra vinculada esta UP a la Red promotoras de salud y Educación Emocional debido que la práctica de las actividades físicas cooperativas promueve hábitos de vida saludables asociados al ejercicio físico, desarrollando no exclusivamente el ámbito físico-motriz sino también el afectivo-social y cognitivo.</p>						
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR						
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C01	13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33	2, 3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática Análisis de producciones	Escala de valoración Rúbrica Lista de control	Desempeño motriz en el entrenamiento Método Tabata Desempeño motriz en el entrenamiento Método Tabata Variantes y en el Rally- Intervall. Desempeño motriz en el entrenamiento Método Circuit Training Desempeño motriz en el entrenamiento Método Oberon

						Desempeño motriz en el entrenamiento diseñado por el alumnado Plan de Entrenamiento Desempeño motriz entrenamiento recreos activos Infografía
SEFI04C03	24, 25, 26, 27, 28, 36, 37	2, 3, 4, 5, 7, 8, 11,13	CL, CMCT, AA, CSC, CEC	Observación sistemática	Rúbrica Lista de Control	Desempeño motriz entrenamiento recreos activos
SEFI04C04	38, 40	1,2	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	Análisis de documentos y producciones	Rúbrica	Infografía
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
				Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación.		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA						
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos		Espacios	Recursos	
Enseñanza directa (EDIR), Modelo sinéctico (SINE), Juego de roles (JROL) Expositivo (EXPO)	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje servicio	Trabajo individual (TIND) Trabajo en parejas (TPAR) Grupos fijos heterogéneos (GFIJ) Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)		Polideportivo.	-Propios de la materia de Educación física: colchonetas, conos, picas, balones medicinales, fitball, TRX, espalderas, steps, cajas de salto, gomas elásticas, pesas, barras, kettlebell, bancos suecos, vallas, y superficie que aporte seguridad	

				<p>en caso de caídas, siempre que cumpla los criterios de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tecnológicos: Un móvil o tablet por grupo de trabajo, equipo de música, proyector y APP entrenamiento -Fichas de métodos de entrenamiento
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de programación estará centrada en un desarrollo riguroso de los aspectos más importantes de la salud, la actividad física y el consumo de sustancias perjudiciales para la salud. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El trabajo con las TIC incorporará el uso de dispositivos y aplicaciones que contribuirán a dotar al alumnado de herramientas de gran rigor, con aportación de información rica y precisa. La posibilidad de incorporar actividades fuera del centro, siguiendo las pautas dadas, redundará en una mayor autonomía e iniciativa, así como en una mayor concienciación de los riesgos de las conductas inadecuadas.</p>				
Programas, Redes y Planes				
<p>Esta UP está vinculada a la Red Promotora de la Salud y Educación Emocional.</p>				
Actividades complementarias y extraescolares				
<p>Las actividades complementarias y extraescolares que se sugieren tendrán como finalidad principal la transferencia de los aprendizajes adquiridos a distintos entornos, fomentando así la aplicabilidad de los mismos.</p> <p>En la presente U.P. se incluye, como complemento a la formación del alumnado, una actividad complementaria, relacionada a su vez con la U.P. 3. "Ritmo y movimiento". La actividad complementaria y evaluable que se propone consistirá en la preparación de una sesión de entrenamiento personal, a modo de aprendizaje en los recreos. El alumnado de 4º ESO tendrá la oportunidad de compartir los conocimientos adquiridos y ponerlos en práctica ofreciendo los servicios propios de un entrenador personal durante los recreos. Para ello será necesario disponer del pabellón y de todo el material necesario.</p> <p>Como actividad extraescolar (de participación voluntaria y no evaluable, ya que tendría seguramente coste económico) se propone acudir a un centro deportivo - gimnasio de la zona, para que el alumnado de 4º ESO pueda experimentar las diferentes actividades relacionadas con la condición física que se oferten en la citada instalación, como puede ser: spinning - ciclo indoor, zumba, aerobic, bodypump, total training, pilates, cardiobox, etc.</p>				

Periodo implementación	Desde la semana nº 3 a la semana nº 6	Nº de sesiones: 8	Trimestre: 1º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			
Valoración del Ajuste	Desarrollo		
	Propuestas de Mejora		

UP Nº 3.

Ritmo y movimiento

En esta unidad de programación, se pretende que el alumnado aprenda a componer montajes colectivos con soporte rítmico musical en el cual se adquieran los elementos propios de la música (beat, compás, frase) así como los propios de la técnica en el aeróbic (pasos básicos, de alto impacto, bajo impacto, etc.) junto con una identificación de lesiones y protocolos de actuación en caso de accidente durante la práctica de actividad física. El alumnado aprenderá haciendo un uso racional de las TIC y atendiendo a los componentes de tiempo-espacio, así como al diseño de producciones y protocolos. Se pretende que se haga en colaboración y participación activa, organizando un evento para posteriormente, en equipos cooperativos, sean capaces de exponer/demostrar sus habilidades artístico-expresivas haciendo de monitores/as de aeróbic.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Crterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C01	34, 35	2, 3	CMCT, AA, CSC, SIEE	Análisis de producciones	Rúbrica	Video explicativo
SEFI04C02	1, 4, 5, 6	1, 7, 9, 11	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática	Rúbrica Escala de valoración	Coreografía de aeróbic
SEFI04C03	24, 25, 26, 27, 28, 36, 37	1, 2, 7, 8, 11, 13	CL, CMCT, AA, CSC, CEC	Observación sistemática Análisis de producciones	Escala de valoración	Proceso de diseño de coreografía de aeróbic Proceso de diseño del video-tutorial Coreografía de aeróbic
SEFI04C04	39, 40	1, 2	CL, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica	Video tutorial
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Coreografía freestyle Dos pasos específicos de aeróbic por equipo de trabajo, prueba práctica:				Heteroevaluación, Coevaluación y Autoevaluación		

Aprendizaje y enseñanza de pasos básicos de aeróbic				
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza directa (EDIR) Investigación grupal (IGRU) Juego de roles (JROL)	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje basado en proyectos Flipped Classroom	Gran grupo (GGRU) Grupos fijos (GFIJ)	Polideportivo Aula Medusa Salón de Actos. Entorno virtual de aprendizaje.	-Equipo multimedia música variada y de aeróbic -Video tutoriales -Códigos QR -Dispositivos móviles o tablets -Hojas de diseño de coreografías
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
Programas, Redes y Planes				
Actividades complementarias y extraescolares				
Periodo implementación	Desde la semana n.º 7 a la semana nº 10	Nº de sesiones: 8	Trimestre: 1º	
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:				
Valoración del Ajuste	Desarrollo			
	Propuestas de Mejora			

UP Nº 4.
Body building

En esta unidad de programación (UP) se pretenderá que el alumnado cree un producto en forma de entrenamiento en parejas y/o pequeños grupos, en el que se recogerán los diferentes parámetros relacionados con la carga de entrenamiento (intensidad, volumen y descanso) y para cuya elaboración será necesario el empleo de APP móviles que le ayuden a llevar a cabo con eficacia el producto creado por ellos mismos. Se continuará subrayando la importancia de adquirir tres hábitos necesarios para llevar una vida sana: la práctica de actividad física regular, una alimentación adecuada y la forma de ocupar el tiempo libre. Los contenidos a través de los cuales se desarrollarán los aprendizajes previstos son: la identificación de las cargas de entrenamiento, la valoración del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas objeto de desarrollo (resistencia aeróbica, fuerza -resistencia y flexibilidad), la continuación de la puesta en práctica de un plan de desarrollo de los diferentes métodos y sistemas de entrenamiento vinculados a las capacidades a trabajar, y el desarrollo de actitudes de autoexigencia y autoconfianza. Asimismo, se fomentará que el alumnado adquiera un pensamiento crítico y reflexivo sobre los efectos negativos de una mala alimentación y para ello, se propondrá que el alumnado investigue, indague y elabore un producto en forma de infografía sobre aspectos relacionados con los mitos de la alimentación y de la nutrición y su repercusión en la salud y la calidad de vida. En este sentido los contenidos a través de los cuales se desarrollarán los aprendizajes previstos estarán relacionados con la actitud crítica ante las falsas creencias y los mitos relacionados con la sociedad del consumo, en concreto con el mundo de la alimentación y la nutrición y cómo éste repercute en la salud y en la calidad de vida. Para el desarrollo de la presente UP, el uso de las TIC será fundamental, dando un soporte básico que ayudará a adquirir los aprendizajes. Esto se conseguirá a través del uso de documentos compartidos en la nube, de herramientas digitales y de apps específicas de entrenamiento deportivo.

El alumnado aprenderá a elaborar un plan de entrenamiento en forma de entrenamiento colectivo en pequeños grupos, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud, con el objeto de mejorar sus capacidades físicas básicas, empleando con rigor y efectividad los factores adecuados de la carga y de los principios del entrenamiento incluyendo ejercicios de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad que le ayuden a compensar los efectos provocados por descompensaciones, hábitos de sedentarismo y actitudes posturales inadecuadas. También aprenderá a establecer un pensamiento crítico sobre los mitos que rodean a la alimentación y su relación con actividad física y el deporte. Estos aprendizajes se verán reflejados a través de la elaboración de diferentes productos finales como son: la elaboración y puesta en práctica de un sencillo plan de entrenamiento en pequeños grupos donde se especifiquen el método o métodos de entrenamiento, así como la especificación de las cargas de entrenamiento, todo ello bajo el empleo de APP de entrenamiento, que favorecerán la calidad y significatividad del aprendizaje, y la elaboración de una infografía vinculada a los mitos de la alimentación y nutrición y su repercusiones sobre la salud y la calidad de vida.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de	Estándares de	Contenidos	Competencias	Técnicas de	Herramientas de	Instrumentos de
--------------	---------------	------------	--------------	-------------	-----------------	-----------------

evaluación	aprendizaje evaluables			evaluación	evaluación	evaluación
SEFI04C01	13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática	Escala de valoración Rúbrica Lista de control	Desempeño motriz en el entrenamiento Método AMRAP Desempeño motriz en el entrenamiento Método EMON Desempeño motriz en el entrenamiento Método Multisaltos y Multilanzamientos Desempeño motriz en el entrenamiento diseñado por el alumnado Plan de Entrenamiento Grupal Desempeño motriz entrenamiento recreos activos Infografía
SEFI04C03	24, 25, 26, 27, 28, 30, 36, 37	2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13	CMCT, AA, CSC	Observación sistemática	Lista de Control Rúbrica	Desempeño motriz entrenamiento recreos activos
SEFI04C04	38, 40	1,2	CD, AA	Análisis de documentos y producciones	Rúbrica	Infografía Plan de entrenamiento grupal
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
				Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación.		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza directa (EDIR), Modelo sinéctico (SINE), Juego de roles (JROL) Expositivo (EXPO)	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje servicio	Trabajo individual (TIND) Trabajo en parejas (TPAR) Grupos fijos heterogéneos (GFIJ) Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)	Polideportivo	-Propios de la materia de Educación física: Colchonetas, conos, picas, balones medicinales, fitball, TRX, espalderas, steps, cajas de salto, gomas elásticas, pesas, barras, kettlebell, bancos suecos, combas, aros, vallas, y superficie que aporte seguridad en caso de caídas, siempre que cumpla los criterios de seguridad -Tecnológicos: Un móvil o tablet por grupo de trabajo, equipo de música, proyector y APP entrenamiento -Fichas de métodos de entrenamiento
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de aprendizaje estará centrada en un desarrollo riguroso de los aspectos más importantes de la salud, la actividad física y la dieta equilibrada para las edades del alumnado. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El trabajo con las TIC incorporará el uso de dispositivos y aplicaciones que contribuirán a dotar al alumnado de herramientas de gran rigor, con aportación de información rica y precisa. La posibilidad de incorporar actividades fuera del centro, siguiendo las pautas dadas, redundará en una mayor autonomía e iniciativa, así como en una mayor concienciación de los riesgos de las conductas inadecuadas.</p>				
Programas, Redes y Planes				

Esta UP está vinculada a la Red Promotora de la Salud y Educación Emocional.			
Actividades complementarias y extraescolares			
Periodo implementación		Desde la semana n.º 1 a la semana nº 3	Nº de sesiones: 6
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			
Valoración del Ajuste	Desarrollo		
	Propuestas de Mejora		

UP Nº 5.

Enjoy Carnival

En esta unidad de programación el alumnado aprenderá a resolver situaciones motrices artístico expresivas utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo las habilidades específicas de las situaciones artístico expresivas. Así mismo, aprenderá a colaborar en la composición y presentación de montajes colectivos, seleccionando y ajustando los elementos y técnicas de la motricidad expresiva, y a llevar a cabo la organización de actividades físico-motrices, además de participar activamente en estas. Para ello se llevará a cabo una performance en forma de Spot Publicitario sobre diversas temáticas preventivas en relación al eje temático de los carnavales: prevención alcoholismo, prevención drogas, prevención del tabaquismo, prevención enfermedades de transmisión sexual actuación ante una parada cardiorrespiratoria. Se utilizarán las Tecnologías de la Información y la Comunicación, desde distintos dispositivos, para realizar búsquedas, gestión del trabajo cooperativo y crear su producto 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.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C01	15	10	CMCT, AA, CSC, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica Lista de control	Spot publicitario
SEFI04C02	4, 5, 6	4, 7, 9	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica Lista de control	Spot publicitario
SEFI04C03	24, 25, 26, 27	1, 2, 7, 8, 13	CMCT, AA, CSC, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica Lista de control.	Spot publicitario
SEFI04C04	38, 39, 40	1,2	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica Lista de control	Spot publicitario
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Percusión corporal BUMP, Solfeo motriz, Cuento motor, Moda Cálida Canaria y Rambleando por Barcelona, Tik tok mimo, Plan de trabajo en la app Trello.				Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación:		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Sinéctico (SINE) Juego de Roles (JROL) Investigación grupal (IGRU)	Aprendizaje cooperativo. Flipped Classroom	Trabajo individual (TIND) Trabajo en parejas (TPAR). Grupos fijos heterogéneos (GFIJ). Gran grupo (GGRU). Grupos heterogéneos (GHET).	Polideportivo. Entorno virtual de aprendizaje.	-Recursos digitales (dispositivos móviles con acceso a internet y trípode para grabación de vídeo, enlaces web, proyector, ordenador, entorno virtual de aprendizaje, app de gestión de proyectos trello). - Recursos de educación física: aros, conos, colchonetas, reproductor de música. - Otros recursos variados relacionados con la expresión corporal aportado por el alumnado como recortes de periódico con noticias, atuendos para caracterización(disfraces)
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de programación estará centrada en un desarrollo riguroso de los aspectos más importantes de la salud, la actividad física, haciendo especial mención en la prevención de conductas de riesgo para la salud (drogas, alcohol, tabaco y sexualidad). Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar, a través de la preparación de su performance en horario extraescolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El trabajo con las TIC incorporará el uso de dispositivos (móviles) y aplicaciones (trello, vimeo) que contribuirán a dotar al alumnado de herramientas para enriquecer sus creaciones digitales. La educación cívica y la buena convivencia siempre estará presente a lo largo de la UP, pero se hará más evidente cuando el alumnado deba construir su propuesta rítmico-expresiva apoyándose en técnicas cooperativas.</p>				
Programas, Redes y Planes				
<p>Esta UP tiene una vinculación directa con la Red Promotora de Salud y Educación Emocional, dada su relación directa con el logro de un estilo de vida activo y saludable, con el Área de convivencia en general y con el Programa Educar para la Igualdad, ya que el desarrollo del pensamiento moral y el logro de un marco real de igualdad de oportunidades serán una premisa irrenunciable de la SA.</p>				
Actividades complementarias y extraescolares				

Periodo implementación		Desde la semana nº 4 a la semana nº 7	Nº de sesiones: 7	Trimestre: 2º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:				
Valoración del Ajuste	Desarrollo			
	Propuestas de Mejora			

UP Nº 6.
Ecosports

En esta unidad de programación el alumnado aplicará conocimientos sobre la actividad física y la salud y aprenderá a resolver problemas en situaciones motrices, utilizando las estrategias más adecuadas, interpretando y aplicando los fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y habilidades específicas propias del Ultimate (Frisbee), valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas. Además, deberá colaborar en la organización de actividades físico-motrices en entornos habituales y participar activamente en éstas. Para ello, y a través de la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo, la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones de los demás, los/las alumnos/as adquirirán las habilidades motrices necesarias para desarrollar esta práctica deportiva y poder así, formar parte de la celebración de un Torneo final de Ultimate. Estos aprendizajes permitirán al alumnado adquirir los principios estratégicos y habilidades específicas del Ultimate Frisbee, además de poner en práctica la resolución de problemas motores, para la práctica de situaciones motrices competitivas de forma colectiva que permitirán su aplicación en otros contextos deportivos.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C01	21, 22, 23		CMCT, AA, SIEE	Observación sistemática	Rúbrica Registro descriptivo	Calentamiento específico de Ultimate Frisbee
SEFI04C02	1, 2, 9, 10, 11, 12	1, 2, 3, 4, 5, 10,11	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática Análisis de producciones	Registro anecdótico Registro descriptivo Escala de valoración	Desempeño motriz Torneo de Ultimate

SEFI04C03	24, 27, 29, 30, 31, 32, 36, 37	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática Análisis de producciones	Escala de valoración Rúbrica Registro anecdótico Registro descriptivo Lista de control	Calentamiento específico Desempeño motriz Torneo de Ultimate Vídeo tutorial
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Disco volador o frisbee con material reciclado				Heteroevaluación, Coevaluación y Autoevaluación		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA						
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos		Espacios	Recursos	
Enseñanza directa (EDIR) Investigación guiada (INV) Investigación Grupal (IGRU) Simulación (SIM)	Aprendizaje basado en problemas	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo individual (TIND), - Gran grupo (GGRU) - Grupos fijos (GFIJ) 		Polideportivo	<ul style="list-style-type: none"> -Al menos de 3 platos de papel, de cartón de 30 cm de diámetro (esta medida podrá ser variable) por alumno/a y cinta adhesiva ancha, para la fabricación del disco de Ultimate reciclado. - Frisbees de los que disponga el departamento 	
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores						
<p>El tratamiento de los elementos transversales y el desarrollo de valores en esta UP partirá de una práctica motriz de juegos y deportes alternativos y con materiales autoconstruidos. Así, todo el alumnado podrá evaluar su nivel de ejecución y el de sus compañeros y compañeras, mostrando actitudes de esfuerzo y superación. Dichos juegos suponen una equiparación en el nivel del alumnado ya que son novedosos para ellos, lo que nos permite el respeto a la diversidad desde una perspectiva inclusiva, y favorecerá una educación cívica en igualdad de condiciones.</p> <p>El siguiente paso en este apartado será la valoración de la práctica de actividades físico-motrices en sus tres vertientes (lúdica, deportiva y expresiva) como forma de ocio activo y de organización del tiempo libre y de relación con los demás, colaborando y aceptando sus aportaciones a través de dinámicas cooperativas y redundando finalmente en un estilo de vida activo y saludable.</p>						

Por otra parte, el explícito trabajo de interdisciplinariedad que se desarrolla propiciará un tratamiento considerable de la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las TIC, el emprendimiento y la educación cívica, puesto que todos esos elementos serán imprescindibles para la elaboración de los productos finales.

Programas, Redes y Planes

Esta UP está vinculada con Red Promotora de Salud y Educación Emocional, ya que, a través de la secuencia de actividades propuestas, se promoverá el desarrollo físico, social y emocional del alumnado, el trabajo cooperativo y los valores y estilos de vida saludables; con la Educación Ambiental y Sostenibilidad, al promover la reutilización de materiales para darles una segunda oportunidad, contribuye igualmente con el Programa de Educar para la Igualdad utilizando metodologías participativas que permitan el liderazgo compartido, la distribución equitativa de roles y la superación de estereotipos asociados a este tipo de prácticas, también es partícipe de cualquier proyecto de recreos activos, organizándose torneos en los que el alumnado puede ser colaborador y crear actividades para fomentar la participación del resto del alumnado en estas actividades.

Actividades complementarias y extraescolares

Periodo implementación	Desde la semana nº 7 a la semana nº 10	Nº de sesiones: 7	Trimestre: 2º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			
Valoración del Ajuste	Desarrollo		
	Propuestas de Mejora		

UP Nº 7
Ninja warriors

En esta unidad de programación el alumnado aprenderá a elaborar un evento deportivo en forma de carreras de obstáculos, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud, con el objeto de mejorar sus capacidades físicas básicas, empleando con rigor y efectividad los factores adecuados de la carga y de los principios del entrenamiento incluyendo ejercicios de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad que le ayuden a compensar los efectos provocados por descompensaciones, hábitos de sedentarismo y actitudes posturales inadecuadas. Estos aprendizajes se verán reflejados a través de diferentes producciones como la elaboración y puesta en práctica de un plan de entrenamiento grupal, donde se especifique el método o métodos de entrenamiento, así como las cargas de entrenamiento, la elaboración de un tutorial y la dinamización activa de los recreos.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C01	13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática Análisis de producciones	Rúbrica	Desempeño motriz en la Carrera Paleotraining Desempeño motriz en el entrenamiento diseñado por el/la docente. Desempeño motriz en el entrenamiento diseñado por el alumnado. Desempeño motriz en el entrenamiento: Spartan Race.

						Plan de entrenamiento: Circuito Ninja Warrior Desempeño motriz entrenamiento recreos activos
SEFI04C03	24, 25, 26, 27, 28, 30, 36, 37	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática	Rúbrica	Desempeño motriz entrenamiento recreos activos
SEFI04C04	38, 39, 40	1, 2	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica	Tutorial Ninja Warrior
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
				Heteroevaluación, coevaluación, autoevaluación		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA						
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos		
Enseñanza directa (EDIR), Modelo sinéctico (SINE), Juego de roles (JROL) Expositivo (EXPO)	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje servicio	Grupos fijos heterogéneos (GFIJ)	Polideportivo	-Propios de la materia de Educación física: Colchonetas, conos, picas, balones medicinales, fitball, TRX, espalderas, steps, cajas de salto, gomas elásticas, pesas, barras, kettlebell, bancos suecos, combas, aros, vallas, y superficie que aporte seguridad en caso de caídas, siempre que cumpla los criterios de seguridad. -Tecnológicos: Un móvil o tablet por grupo de trabajo, proyector y APP entrenamiento.		

				Ficha métodos de entrenamiento
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de aprendizaje estará centrada en un desarrollo riguroso de los aspectos más importantes de la salud, la actividad física. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El trabajo con las TIC incorporará el uso de dispositivos y aplicaciones que contribuirán a dotar al alumnado de herramientas de gran rigor, con aportación de información rica y precisa. La posibilidad de incorporar actividades fuera del centro, siguiendo las pautas dadas, redundará en una mayor autonomía e iniciativa, así como en una mayor concienciación de los riesgos de las conductas inadecuadas.</p>				
Programas, Redes y Planes				
<p>Esta UP está vinculada a la Red Promotora de Salud y Educación Emocional, así como con el proyecto de centro Recreos Activos: Aprendizaje servicio donde se facilita un espacio para la práctica de actividad física en los recreos, tutelada por el equipo docente, dado que los aprendizajes abordados en esta UP se ajustan a los contenidos de estas redes y proyectos.</p>				
Actividades complementarias y extraescolares				
Periodo implementación	Desde la semana n.º 1 a la semana nº 3	Nº de sesiones: 5	Trimestre: 3º	
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:				
Valoración del Ajuste	Desarrollo			
	Propuestas de Mejora			

UP Nº 8.

Nos vamos de romería

En esta unidad de programación, el alumnado aprenderá a resolver problemas en situaciones motrices lúdico recreativas y artístico expresivas utilizando las estrategias, técnicas y aspectos reglamentarios, con especial incidencia en los juegos, deportes y bailes tradicionales de Canarias. Para ello, y a través de la participación activa, la colaboración, la tolerancia, la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones de los demás, adquirirán las habilidades necesarias para desarrollar su motricidad expresiva combinando componentes espacio-temporales, la interacción con los demás y las habilidades motrices específicas básicas para poner en práctica del juego del palo, y situarse en un contexto simulado al finalizar la situación de aprendizaje. Además, se aprenderá a valorar el uso de las actividades tradicionales de Canarias como forma de ocio activo y de organización del tiempo libre y relación con los/las demás. Todo ello, con la finalidad de favorecer la trasmisión del legado cultural de las Islas Canarias.

Estos aprendizajes permitirán al alumnado conocer, comprender y valorar las prácticas motrices tradicionales de Canarias y relacionarlas con un contexto real en el que se ponen en práctica como son las romerías, donde se observan exhibiciones del juego del palo y la práctica de bailes tradicionales.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C02	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11,	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Observación sistemática Análisis de producciones	Escala de valoración Registro anecdótico	Práctica de las técnicas de juego del palo Desempeño motriz y Participación activa Baile de la Berlina
SEFI04C03	24, 25, 27 28, 36 y 37	1, 2, 5, 7, 8, 9, 12, 13	CL, CMCT, AA, CSC, CEC	Observación sistemática Análisis de producciones	Registro anecdótico Escala de valoración	Desempeño motriz y Participación activa

Productos

Tipos de evaluación según el agente

Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
----------------------	--------------	---------------	----------	----------

Investigación Grupal (IGRU), Enseñanza directa (EDIR), Simulación (SIM)	Aprendizaje cooperativo	Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)	Polideportivo	Palos, picas, palos de escoba, etc., altavoz y/o dispositivos móviles
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de aprendizaje estará centrada en un desarrollo riguroso de los aspectos más importantes de la salud, la actividad física. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.</p>				
Programas, Redes y Planes				
<p>Se vincula con el Programa de Educar para la Igualdad utilizando metodologías participativas que permitan el liderazgo compartido, la distribución equitativa de roles y la superación de estereotipos asociados a este tipo de prácticas.</p>				
Actividades complementarias y extraescolares				
Periodo implementación	Desde la semana nº 3 a la semana nº 7	Nº de sesiones: 8	Trimestre: 3º	
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	<p>Esta SA está relacionada con la SA3 Canary Media donde se tratarán aspectos relacionados con las fiestas populares, tradiciones, costumbres y folclore canario con la materia "historia y geografía de Canarias" (HOF). En dicha materia se tratará el tema del folclore de Canarias en el segundo trimestre (semanas 1-5) donde el/la docente podrá colaborar con la información sobre el baile que se realizará durante el curso en 4º ESO.</p>			
Valoración del Ajuste	Desarrollo			
	Propuestas de Mejora			

UP Nº 9.

El reino de la salud

En esta unidad de programación, gamificada a través de un breakout educativo, el alumnado tendrá la oportunidad de poder recuperar, reforzar o ampliar los aprendizajes deseables establecidos en el currículo del curso y trabajados ya en las situaciones de aprendizaje anteriores. Tomando como base la temática de la serie Juego de Tronos, adaptada a los contenidos relacionados con la salud, se establecerán 7 reinos conformados en base a los aprendizajes del curso. Para ello, el alumnado se agrupará en función de las diferentes casas o familias que conforman la serie original: los Starks, Lannisters, Targaryen, La guardia de la noche, Tyrell y los Greyjoy. El objetivo de cada grupo será seguir una ruta e ir resolviendo los retos que se plantean en cada uno de los reinos hasta que en la última ruta, todos los grupos, de forma cooperativa, podrán lograr el Trono de Hierro y alcanzar el Reino de la Salud. La gestión de la ruta será múltiple, es decir cada grupo tendrá una ruta distinta para que no coincidan en un mismo reino y una vez que cada grupo ha conseguido completar los 6 primeros reinos durante las 6 primeras sesiones, será en la última sesión en la 7 donde todos han de resolver de forma cooperativa el último reino con el fin que entre todos logren alcanzar el Trono de Hierro y alcancen el Reino de la Salud, para este último reto han de venir caracterizadas y presentarse ante el resto de reinos y leer su manifiesto de lo que desde su casa aportan a la salud.. A cada reino le corresponderá una serie de aprendizajes vinculados con los diferentes criterios de evaluación.

En cada uno de los reinos habrá una serie de “mini retos”, todos ellos asociados a diferentes aprendizajes y su vinculación con las competencias, los estándares de aprendizajes evaluables y los contenidos. Una vez finalizado el reino, el alumnado ha de completar un cuestionario que es el que le dará una sílaba de la salud que le servirá para poder resolver el enigma que se encontrará en el Trono de Hierro. Además, al finalizar el reino el alumnado entregará al/a la docente los instrumentos de evaluación que evidencian la adquisición de los aprendizajes incluidos en cada una de las pruebas para que pueda evaluarlos con la herramienta correspondiente.

El compendio y consecución de los diferentes reinos llevará al alumnado a la adquisición de todos los aprendizajes incluidos en los criterios de evaluación, y por ende, que se puedan reflejar en su calificación final.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
--------------------------------	---	-------------------	---------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

SEFI04C01	13,14,15,16,17,18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10,11,12,13	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica	Ejecución de los diferentes protocolos de accidentes. Resolución de reto sobre la resistencia y la alimentación. Diseño y ejecución del EMON. Diseño y realización de un calentamiento específico.
SEFI04C02	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	CMCT, SIEE	Análisis de producciones	Rúbrica	Cálculo de rumbos en carrera de orientación. Diseño y ejecución de coreografía de aeróbic. Videotutorial y escenificación de las técnicas del palo canario. Resolución de retos cooperativos con el frisbee.
SEFI04C03	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,11,12, 13	CL, CMCT, AA, CSC, CEC	Análisis de producciones Observación Sistémica	Rúbrica	Respuesta al cuestionario sobre la recogida selectiva y efectos que tienen la actividad practicada

						<p>sobre un entorno natural y urbano.</p> <p>Nivel de desempeño del trabajo cooperativo.</p> <p>Decálogo de la deportividad y valoración del palo canario como seña de identidad.</p>
SEFI04C04	38, 39, 40	1, 2	CL, CMCT, CD, AA, SIEE, CSC, CEC	Análisis de producciones	Rúbrica	<p>Videos de la interpretación de los diferentes protocolos de accidentes.</p> <p>Grabación y edición de la coreografía de aeróbic.</p> <p>Realización del video mosaico de yoga.</p> <p>Grabación y edición del videotutorial.</p>
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
				Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación.		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA						
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos		
<p>Simulación (SIM).</p> <p>Juego de roles (JROL)</p> <p>Investigación grupal (IGRU)</p>	<p>Gamificación</p> <p>Breakout Educativo</p> <p>Aprendizaje cooperativo.</p>	<p>Grupos fijos heterogéneos (GFIJ).</p> <p>Gran grupo (GGRU).</p>	<p>Patio</p> <p>Pabellón, Entorno virtual de aprendizaje.</p>	<p>-Recursos digitales (app edición de video, app de edición de imagen, app de registro de distancias, enlaces web, entorno virtual de aprendizaje).</p>		

				-Recursos propios de la materia: cronómetros, brújulas, frisbees, palos canarios, cartas de alimentos y conductas no saludables, reproductor de música.
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>El equipo docente responsable de la aplicación de esta programación deberá ajustar las propuestas de este apartado con el correspondiente a la PGA. Toda la unidad de programación estará centrada en un desarrollo riguroso de los aspectos más importantes de la salud, la actividad física, haciendo especial mención en la mejorar de la condición física como medio de mejora de la salud, la adecuada adquisición de hábitos alimenticios y conductas saludables, la resolución de problemas motores y su transferencia a su día a día, así como la prevención de accidentes y en los protocolos de actuación ante los mismos. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar, a través de la posible culminación de lo retos en horario extraescolar, los cuales, debido a la gran variedad de prácticas y estrategias motrices, les pueden servir como recursos para su tiempo de ocio, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El trabajo con las TIC incorporará el uso de dispositivos (móviles) y aplicaciones (temporizador, código qr, editor de imágenes, editor de video) que contribuirán a dotar al alumnado de herramientas para enriquecer sus creaciones digitales. La educación cívica y la buena convivencia siempre estará presente a lo largo de la situación de aprendizaje, ya que de la interdependencia positiva depende el éxito en la resolución de los retos. En cuanto a la comprensión lectora y expresión oral, cobra una especial relevancia para la comprensión de los contenidos y aprendizaje esperados de cada uno de los retos, donde en ocasiones han de producir documentos y siempre han de interpretar los diferentes mensajes que en cada reto se encuentran.</p>				
Programas, Redes y Planes				
<p>Esta UP se vincula con la Red Promotora de la Salud y Educación Emocional mediante la resolución autónoma por parte del alumnado de aprendizajes estrechamente vinculados con la salud en todos sus ámbitos; físicos, motrices, alimentación, hábitos saludables y prevención y actuación ante accidentes deportivos. También tiene relación con la Red Canaria de Desarrollo Sostenible, a través de la recogida selectiva de residuos y un análisis de los mismos.</p>				
Actividades complementarias y extraescolares				
Periodo implementación	Desde la semana nº 7 a la semana nº 10	Nº de sesiones: 7	Trimestre: 3º	
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:				

Valoración del Ajuste	Desarrollo	
	Propuestas de Mejora	