



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSOS:

1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º BACHILLERATO: EDUCACIÓN FÍSICA (EFI)

2º BACHILLERATO: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (ACM)

MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO:

Francisco Serafín Pardo Martínez

Rosa Noemí Hernández Salazar

Pablo José Afonso Martín

INDICE:

APARTADOS	GENERAL	1ºESO	2ºESO	3ºESO	4ºESO	1ºBACH.	ACM
JUSTIFICACIÓN	3						
ESTRATEGIAS PARA EL TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES	6						
CONCRECIÓN DE LOS PLANES Y PROGRAMAS A DESARROLLAR EN EL CENTRO	7						
METODOLOGÍA, MATERIALES, RECURSOS Y AGRUPAMIENTOS	7						
PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	10						
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES	14						
ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN Y PLANES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON EL ÁREA PENDIENTE	14						
CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS AL CURSO		16	35	71	99	124	148
PUNTO DE PARTIDA		17	35	71	99	124	148
EVALUACIÓN		18	35	71	99	125	148
RELACIÓN CRITER. DE EVALUACIONES Y SITUACIÓN DE APRENDIZAJES, ESTANDARES DE APRENDIZAJES, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE		18	36	71	100	125	152
CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL		20	51	76	105	129	155
UNIDADES DE PROGRAMACIÓN		22	54	80	108	132	158
ANEXOS		33	69	97	122	146	174
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	175						
PROCEDIMIENTO PARA VALORAR EL AJUSTE ENTRE EL DISEÑO, EL DESARROLLO Y LOS RESULTADOS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	176						



JUSTIFICACIÓN

NORMATIVA DE REFERENCIA:

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, (BOE de 4 de Mayo) de Educación, modificada en su redacción por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (BOE nº 295, de 10 de Diciembre).
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE nº 3, de 3 de Enero).
- Orden ECD/65/2015, de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el Bachillerato (BOE nº 25, de 29 de Enero).
- Orden de 7 de Junio de 2007, por la que se regulan las medidas de atención a la diversidad en la enseñanza básica en la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC nº 124, de 21 de Junio)
- Decreto 81/2010, de 8 de Julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias. (BOC nº 143, de 22 de Julio).
- Decreto 104/2010, de 29 de Julio, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado en el ámbito de la enseñanza no universitaria de Canarias (BOC nº 154, de 6 de Agosto).
- Orden de 13 de Diciembre de 2010, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 250, de 22 de Diciembre).
- Resolución de 9 de Febrero de 2011, por la que se dictan instrucciones sobre los procedimientos y los plazos para la atención educativa del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en los centros escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 40, de 24 de Febrero).
- Ley 6/2014, de 25 de Julio, Canaria de Educación no Universitaria (BOC nº 152, de 7 de Agosto de 2014).
- Decreto 315/2015, de 28 de Agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC de 31 de Agosto).
- Decreto 83/2016, de 4 de Julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC de 15 de Julio).
- Decreto 252/2017, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de determinadas materias de libre configuración autonómica de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias
- Orden de 3 de septiembre de 2016 por la que se regulan la evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato (BOC de 13 de Septiembre).
- Orden de 9 de octubre de 2013, por la que se desarrolla el Decreto 81/2010, de 8 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias, en lo referente a su organización y funcionamiento (BOC nº 200, de 16 de octubre)
- Orden de 15 de enero de 2001, por la que se regulan las actividades extraescolares y complementarias en los centros públicos no universitarios de la



Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 11 de 24 de enero)

- Orden de 19 de enero de 2001, por la que se dictan instrucciones sobre las medidas de seguridad a aplicar por el profesorado o acompañantes en las actividades extraescolares, escolares y/o complementarias, que realicen los Centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC nº 11, de 24 de enero).

- Resolución de 28 de junio de 2019, de la Viceconsejería de Educación y Universidades, por la que se dictan instrucciones de organización y funcionamiento dirigidas a los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias para el curso 2019/2020 (BOC nº 135, de 16 de julio).

CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL PLAN DE CONVIVENCIA DEL CENTRO:

Nuestra materia parte de los principios de convivencia recogidos en el NOF.

El departamento ha diseñado una serie de actividades que se desarrollan en el recreo, coordinados por el alumnado de Bachillerato, que intentan dinamizar y mejorar el clima escolar. Estas actividades pretenden desarrollar la competencia social y ciudadana.

CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE:

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

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

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



observación, identificación y comprensión de hechos y sucesos mediante la interiorización y la reflexión sobre su propio movimiento.

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

La indagación, selección, análisis e integración de información y experiencias relacionadas con los distintos entornos tecnológicos de enseñanza y aprendizaje y su transferencia al ámbito motor constituyen indicadores que favorecen el desarrollo de la **Competencia digital (CD)**. El protagonismo de esta competencia en nuestra sociedad se observa en que nuestro alumnado dispone utensilios digitales con múltiples aplicaciones que ofrecen información para la orientación en entornos urbanos o naturales, de cuantificación de distancias o gasto energético, etc. Pero también para el análisis cualitativo del movimiento realizado. El uso de estas aplicaciones en el ámbito educativo, debe realizarse valorando críticamente su utilidad por cuanto los mensajes referidos al cuerpo pueden distorsionar la propia imagen corporal. En este sentido, tampoco es desdeñable la reflexión sobre la información ofrecida por diferentes medios de comunicación a los que solemos acceder a través de la red y que podemos aprovecharnos de ésta para el acercamiento a nuestros propios referentes culturales (bien sean manifestaciones deportivas, artísticas o nuestros juegos y deportes populares y tradicionales).

El desarrollo de la competencia de **Aprender a aprender (AA)** es inherente a la Educación Física. Dos dimensiones son básicas: hacer consciente al alumnado de sus capacidades y limitaciones como punto de partida de un progreso hacia un estado de bienestar psicofísico, y favorecer la comprensión de la funcionalidad y de las posibilidades de transferencia de sus aprendizajes motrices. Así, la conciencia de los efectos que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, la reflexión sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y la motivación, el esfuerzo personal y la voluntad, se enfocan hacia esta competencia desde la competencia motriz. Tal reflexión promoverá la realización de tareas motrices con diferentes niveles de complejidad, teniendo en cuenta tanto la maduración como el establecimiento de metas alcanzables que generen autoconfianza y un progresivo desarrollo de una actitud responsable y autónoma en el alumnado hacia su propio aprendizaje.

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

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

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



	<p>La aportación del área al desarrollo del Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), parte de la autonomía personal, emplazando al alumnado a tomar decisiones con progresiva emancipación sobre aspectos de ejecución y de organización de las distintas tareas motrices, promoviendo actitudes de autosuperación y perseverancia para la consecución de sus propios logros. A través de la resolución de problemas motrices y que incidan sobre los mecanismos la acción motriz, se contribuye al desarrollo de la creatividad, afrontando la búsqueda de soluciones de forma individual o colectiva.</p> <p>Finalmente, se contribuye al desarrollo de la Conciencia y expresiones culturales (CEC) a través de la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias, por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. Se logra, asimismo, mediante la práctica, la valoración crítica y la aceptación de diferentes manifestaciones sociales de la motricidad (actividades expresivas, lúdicas y deportivas) en las que destacamos las diferentes manifestaciones culturales motrices de Canarias</p>
--	---

ESTRATEGIAS PARA EL TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES.	<p>TRATAMIENTO TRANSVERSAL DE LA EDUCACIÓN EN VALORES:</p> <p>La educación en valores no corresponde de modo exclusivo a una única área educativa, sino que está presente de modo global en los objetivos y contenidos de todas ellas. El tratamiento transversal de estos valores se puede conseguir prestando atención, en el momento que se planifican las tareas, a aquellos contenidos que poseen un carácter interdisciplinar.</p> <p>Estos contenidos, que han de ser tratados desde todas las materias, se incluyen en esta programación desde la perspectiva de la creación de actividades o estrategias generales de trabajo que mejoren su grado de profundización de manera que queden integrados dentro de la materia, reforzando la adquisición de las CC.BB.</p> <ul style="list-style-type: none">- Educación para la Paz: a través de la actividad física, los juegos y deportes, contribuiremos a establecer relaciones de igualdad entre personas de procedencias sociales diversas, superando barreras étnicas, idiomáticas, religiosas o culturales, a través del planteamiento de propuestas de aprendizajes de tipo cooperativo y competitivo, con el propósito de desarrollar valores de: tolerancia, solidaridad, etc.- Educación afectivo sexual: enseñar a conocer y aceptar el propio cuerpo, con sus características, peculiaridades y limitaciones.- Educación del consumidor: las actividades físicas en general y el deporte en particular han entrado en los últimos años en la órbita de la comercialización desmedida, pero sin duda alguna sofisticada. Han de establecerse, por tanto, pautas educativas para que el alumnado no piense siempre en términos de calidad equiparada al precio.- Educación moral y cívica: desde nuestro ámbito, la moral ha de plantearse desde la aceptación del cuerpo con sus posibilidades y sus limitaciones, y la aceptación de otros seres en el mundo con sus propias señas de identidad. Los dilemas morales (breves historias dramatizadas que entrañen un conflicto de valores) son ideales para el tratamiento de estos contenidos.- Educación para la Salud: a través de la toma de conciencia sobre comportamientos y hábitos de vida sanos relacionados con la práctica adecuada de la actividad física y deportiva. En el desarrollo del currículo, se incluirán normas, comportamiento y hábitos higiénicos y saludables para que de este modo puedan ser asumidos como valores.- Educación para la Igualdad de Oportunidades entre ambos Sexos: se potenciarán actitudes favorecedoras de la coeducación.
--	--



	<p>- Educación ambiental: la degradación del medio se ha convertido en un problema capital y en preocupación social generalizada. Canarias, con un espacio limitado, sufre especialmente las consecuencias de este problema. Se pretende conseguir por tanto la creación de valores de cuidado conservación y respeto con respecto a la actuación individual en el entorno. En este último aspecto, se ha tomado la decisión de eliminar los desodorantes tipo spray, por lo nocivos que resultan para el medioambiente. También para evitar problemas de salud para el alumnado con problemas de asma y de alergias. Por lo tanto, se considerará un motivo de amonestación con efecto disciplinario y en la valoración de este aspecto en los criterios de evaluación que así lo recoj</p>
--	---

CONCRECIÓN DE LOS PLANES Y PROGRAMAS A DESARROLLAR EN EL CENTRO	<p>Nuestro departamento asume en el presente curso la dinamización de recreos, apoyándonos en el alumnado de ACM de 2º de Bachillerato, y así mejorar el clima escolar. Todas estas actividades pretenden desarrollar la competencia social y ciudadana.</p> <ul style="list-style-type: none">- En el Plan Lector general nuestra materia aporta textos propios del interés del alumnado fomentando el gusto por la lectura.- El fomento de la lectura y de las nuevas tecnologías también viene implementado desde nuestra materia:- La lectura de los apuntes e información escrita que entregamos al alumnado, que contienen actividades relacionadas con éstos y que necesitan de una lectura comprensiva para poder realizarlas.- La búsqueda y selección de información a través de Internet para actividades y trabajos relacionados con algunas de las unidades didácticas, facilitando a nuestro alumnado una serie de direcciones de páginas web de utilidad, algunas de ellas con enlaces a Youtube para la observación de videos prácticos.
---	---

METODOLOGÍA, MATERIALES, RECURSOS Y AGRUPAMIENTOS	<p>METODOLOGÍA:</p> <p>Propugnamos una metodología que permita integrar distintos métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. Ésta deberá acentuar la adquisición de las competencias básicas mediante tareas y actividades variadas con diverso grado de dificultad y transferibles a la vida cotidiana, orientando los aprendizajes hacia el desarrollo de diversas formas de actuación y de capacidades para enfrentarse a situaciones nuevas.</p> <p>La consecución de los objetivos a través de la práctica de las actividades físico-deportivas no es automática. Depende de las condiciones de realización. Será el modelo de intervención pedagógica y las interacciones entre profesor y alumno lo que determine la consecución o no de dichos objetivos. “Podemos saber todo lo que deseamos alcanzar pero el matiz metodológico es el único camino capaz de desembocar todo el planteamiento previo en resultados coherentes y, a su vez, conducirnos al último condicionamiento con los modelos de evaluación.</p> <p>Uno de los nuevos planteamientos educativos es la de utilizar los contenidos de manera que se conviertan en conocimientos aplicables con eficacia en</p>
--	--

diferentes situaciones. Para ello es importante seleccionar actividades, tareas y experiencias útiles y funcionales que permitan al alumnado ponerlos en práctica, de manera adecuada y en contextos diferentes.

En este sentido resulta útil la existencia de una amplia variabilidad de modelos y métodos de enseñanza (sociales, de procesamiento de la información, personales, conductuales, etc.), cada uno con sus propios valores educativos. No se trata de optar por uno u otro de manera excluyente, sino de conocer sus características y elegir el adecuado en cada momento, dependiendo de los aprendizajes, de los tipos de tareas y actividades concretas, de las unidades didácticas, de trabajo o de programación y de las condiciones y características del alumnado. Resultan particularmente útiles las metodologías más activas y de participación, favorecedoras de un aprendizaje significativo, que propicien las tareas abiertas y motivadoras, conectadas con el medio, es decir, contextualizadas de forma adecuada, que favorezcan el pensamiento creativo, que ayuden a estructurar y organizar los aprendizajes y que atiendan a la diversidad.

Desde el ROC se propone incluir las siguientes formas metodológicas:

Enseñanza no directiva: el docente interviene para ayudar a destacar el problema mientras que son los estudiantes los que tienen que buscar las soluciones. El papel del profesorado es el de facilitador.

Resolución de problemas: la enseñanza gira en torno a problemas situados en un contexto relevante para el alumnado. Éstos demandan que el alumnado tenga que consultar la información pertinente, contar con criterios de solución claros y, al mismo tiempo, permite la valoración de los procedimientos para su resolución con el objeto de poder efectuar un seguimiento y evaluación de la propia acción.

Simulaciones: el alumnado deberá tomar decisiones y buscar soluciones a problemas dentro de un contexto que pretende ser una aproximación fiel a la realidad.

Proyectos: son situaciones de aprendizaje relativamente abiertas donde el alumnado participa en el diseño de un plan de trabajo, debe tratar la información pertinente y realizar una síntesis final que presente el producto pactado. En su versión más socializadora, los proyectos son diseños interdisciplinarios o multidisciplinares, más cercanos a la visión integradora que parece respetar el espíritu de la LOE.

Aprendizaje cooperativo: se trata de diseñar situaciones en las que la interdependencia de las personas integrantes del grupo sea efectiva, necesitando de la cooperación de todo el equipo para lograr los objetivos de la tarea. Aprovecharemos para realizar este trabajo cooperativo en gran grupo, en pequeño grupo y en parejas.

De todas formas, también se introducen como una forma más de todas las posibles, sin que se manifieste una postura cerrada a los métodos que se han ido desarrollando a lo largo de este tiempo. En ningún momento se invalidan los de años anteriores ni mucho menos se anulan o desproveen de sentido, por lo cual los seguimos presentado porque los seguimos utilizando en función de los contenidos y de las propias necesidades del alumnado y del estilo personal del profesor.

Los criterios a seguir para la selección de la metodología son:

- **Grado de maduración del alumnado, sus intereses y motivaciones.**
- **Valores educativos que se pretenden fomentar.**
- **Adquisición de competencias básicas mediante una adecuada metodología en las distintas tareas.**
- **Medios disponibles (recursos didácticos, material, instalaciones, etc).**

Se pretende desarrollar una *metodología activa* (no sólo entendiéndola en el sentido de activismo motor), basada en el fomento de la capacidad para la toma de decisiones de forma autónoma, con capacidad para analizar información, estructurarla y realizar *aprendizajes significativos*. Es por ello que se debe optar por un modelo de aprendizaje, en el que el alumnado participe en la construcción de su propio conocimiento y conecte con sus *ideas previas o intereses*,



centrándose en la utilización de estrategias en la que la toma de decisiones o la búsqueda de soluciones sea cada vez mayor. De este modo, se fomentará la *adquisición de competencias básicas* como la autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, etc.

RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS:

Los recursos espaciales y materiales. Los recursos espaciales y materiales representan un elemento didáctico fundamental de nuestra programación como soporte básico de los contenidos y actividades de enseñanza-aprendizaje, y precisamente, en su elección y utilización nos fundamentamos en un conjunto de criterios, como son:

- Ante todo, deben garantizar **la integridad** de nuestro alumnado.
- Deben ajustarse al currículo y, en lo posible, reflejar la realidad de la Comunidad.
- Deben permitirnos **trabajar los valores** reflejados en el PEC y atender a la **diversidad**.
- Deben promover el **esfuerzo e interés** del alumno.

De forma general, además de las instalaciones comunes a nuestro centro (aulario, consejería, secretaría, sala de profesores, biblioteca, sala de audiovisuales, etc.), podemos destacar algunos de los recursos espaciales y materiales propios de nuestra materia, y utilizados lógicamente en las unidades que conforman nuestra programación, como por ejemplo:

- **Instalaciones deportivas:** un campo de fútbol anexo al instituto y un polideportivo cubierto. Los baños están al lado del polideportivo cubierto.
- **Material convencional:** balones (baloncesto, balonmano, fútbol, voleibol, plástico) espalderas, colchonetas, bancos suecos, goma espuma, conos, aros, discos, indiacas, raqueta de bádminton, pompones.
- **Material no convencional:** neumáticos, tacos de madera, botellas plásticas rellena de agua para trabajar fuerza, palas de cartón construidas por los alumnos, zancos de madera...
- **Material de soporte al profesor:** le permite las labores de gestión y organización de la asignatura. Se diferencian dos grupos:
 - Documentos que archivan y guardan datos: expedientes de alumnos, listas de asistencia, cuadernos de alumnos, lista de registro, programaciones, etc.
 - Documentos que transmiten información: a los padres, informes médicos, psicológicos, etc.
- **Material impreso:** libros sobre el contenido curricular de la materia, manuales, revistas, guías del profesor, el PEC bibliografía de atención a la diversidad, materiales de aula, revistas, etc.

Con respecto al **polideportivo cubierto**, cabe mencionar que en momentos de mucha humedad, se hace impracticable por acúmulo de la misma



sobre el parquet, por los grandes ventanales que tiene. Algunas Unidades Didácticas se verán obligatoriamente interrumpidas por la seguridad del alumnado.

Con respecto a las tecnologías de la información y comunicación (TIC), en esta sociedad de “**desarrollo digital**” en la que vivimos debemos de facilitar a nuestros alumnos la posibilidad de estar siempre al día en cuanto a las tecnologías se refiere, siempre en el sentido educativo y formativo. El alumnado podrá utilizar el móvil en clase en la búsqueda de información relacionada con nuestra materia.

AGRUPAMIENTOS:

Las características de las situaciones de aprendizaje que se plantean desde esta área, hace que debemos utilizar todos los agrupamientos posibles, tanto para un mejor aprovechamiento de las situaciones didácticas que se producen como por la propia estructura de la actividad. Usaremos tanto trabajos en gran grupo, en pequeños grupos, grupos reducidos, parejas y trabajo individual. A la hora de formar esas agrupaciones, se buscará también la formación homogénea o heterogénea de los mismos, en función del objetivo de ese agrupamiento, buscando tanto trabajos cooperativos como el uso de modelos entre ellos para el desarrollo de algunas actividades.

PROCEDIMIENTOS , INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA MATERIA

El Departamento ha establecido como criterios siguientes:

- **No se superará la materia** en una evaluación **si el/la alumno/a dejara de realizar injustificadamente 4 sesiones** en el trimestre. Las circunstancias que pueden darse para tal caso son las siguientes:

- 4 faltas de asistencia injustificadas (3 retrasos equivale a una falta).
- 4 faltas de actividad injustificada (no debido a enfermedad o malestar temporal y transitorio).
- 4 faltas de ropa adecuada.
- Cualquier combinación de las anteriores.

- **No se superará la materia si el/la alumno/alumna no participa de forma regular en las actividades y tareas propuestas en clase**, ya sean sesiones prácticas, fichas teórico-prácticas, trabajos, pruebas, etc.

Los resultados de la evaluación se expresarán por medio de calificaciones, en los siguientes términos: Sobresaliente, Notable, Bien, Suficiente e Insuficiente. Estas calificaciones irán acompañadas de una calificación numérica aplicándose las siguientes correspondencias:



Insuficiente (I): 0, 1, 2, 3, 4.

Suficiente (S): 5

Bien (B): 6

Notable (N): 7 u 8.

Sobresaliente (SB): 9 ó 10.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Cuestionarios, fichas de contenidos, controles o exámenes teóricos a realizar por el alumnado.

- Desarrollo por escrito y puesta en práctica de sesiones de actividad física.

- Trabajos del alumnado sobre las Situaciones de Aprendizaje que se impartan en el trimestre.

- Observación directa del profesorado, a través del diario de clase del profesor: hojas de registro, a través del cuaderno del profesor, lista de control, etc.; de aspectos como:

- Asistencia (obligatoria e indispensable) y participación activa.

- Conocimiento de los contenidos conceptuales.

- Trabajo físico y aplicación de los contenidos procedimentales.

- Actitud responsable, participativa, colaborativa y solidaria.

- Nivel de progreso.

- Trabajo individual y en grupo.

- Iniciativa y actitud crítica.

- Respeto de las normas de convivencia.

- Cualquier otro aspecto relevante del proceso de enseñanza aprendizaje.

- Aseo.

- Test de condición física. En cada nivel irán cobrando mayor protagonismo, siendo el peso mayor a medida que el alumnado va cobrando mayor autonomía. En ellos podemos observar los hábitos higiénicos, saludables, su nivel de condición física y su implicación física fuera del ámbito escolar.



A través de los instrumentos podremos evaluar los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje de la LOMCE siguiendo el principio de evaluación continua.

En cuanto a las colaboraciones: Si se colaborara con la asignatura, en la organización de actividades en los recreos, en las actividades complementarias y extraescolares y cualquier otra actividad propuesta por este departamento, se tendrá en cuenta de forma positiva en la nota de la evaluación correspondiente.

Alumnos exentos parciales

En cuanto a los alumnos que presentan problemas para la realización de las actividades prácticas, los criterios de calificación serán similares a los empleados con el resto del alumnado, haciendo un tratamiento especial para los contenidos procedimentales que serán evaluados de forma específica para cada caso, mediante trabajos o una práctica adaptada e individualizada.

Consideramos tres casos:

- Alumnado exento más de 6 meses: Se realizará un examen teórico y un trabajo por trimestre, acordado previamente por el departamento.
- Alumnado exento entre 4 y 12 sesiones: realizará un trabajo puntual referido a la unidad didáctica que se esté trabajando en ese momento.
- Alumnado exento entre 1 y cuatro sesiones: deberán realizar alguna tarea complementaria programada por el profesor como por ejemplo, lectura comprensiva sobre un artículo relacionado con la materia tras la cual se responderá a un cuestionario. Contabilizar el rendimiento de algún compañero, a través de los indicadores: volumen y/o intensidad de trabajo utilizando el cronómetro o la frecuencia cardiaca como instrumentos de medición.

En todos los casos, los alumnos exentos deberán traer ropa deportiva y ayudar en el cuidado y conservación del material didáctico, observación y toma de datos de la clase, así como ayudar en la organización de la misma, dirigiendo el calentamiento o tareas más o menos sencillas.

Se recuerda que, de acuerdo a la normativa vigente, el alumnado que no pueda realizar durante el curso escolar determinados ejercicios por razones médicas, o que en el desarrollo del mismo adquiera esa condición, deben presentar en la secretaría del centro un certificado médico oficial que indique qué problema presenta, qué grado tiene del mismo y qué tipo de ejercicios tiene contraindicado.

Procedimientos extraordinarios de evaluación

Sistema ordinario de recuperación

Dado el carácter continuo de la evaluación el alumnado que suspenda una evaluación, la podrá recuperar en la siguiente si alcanza los objetivos previstos para ese trimestre. Para ello podrá presentar trabajos de la evaluación pendiente de superar, y en las otras evaluaciones estará en igualdad de condiciones que el resto de sus compañeros.



Prueba extraordinaria de septiembre.

Si es la tercera evaluación la que suspende, tendrá que realizar una prueba, la cual consistirá en un examen teórico-práctico, en donde se contestará por escrito a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos del curso, preparará un sesión de actividad física con las premisas que le dé el profesor y a continuación la realizará de forma práctica.

Sistemas extraordinarios de evaluación.

Sistema extraordinario de evaluación para el alumnado con pérdida de evaluación continua (faltas injustificadas), por enfermedad de larga duración o por otras causas justificadas y con abandono de área.

“Se considerará abandono de área, las faltas de asistencia a clase, así como la falta de equipaje deportivo y el desinterés y desmotivación hacia la asignatura”.

El alumnado que acumule un número de faltas injustificadas superior al 15% de las sesiones previstas para un trimestre o, en su caso, para todo el curso, tal y como establece el R.R.I.; se le aplicará un sistema extraordinario de evaluación consistente en la presentación de los trabajos realizados hasta ese momento y la realización de una prueba que consistirá en un examen teórico-práctico, en donde se contestará por escrito a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos trabajados hasta ese momento, preparará un sesión de actividad física con las premisas que le dé el profesor y a continuación la realizará de forma práctica.

Recuperación de alumnos con la materia pendiente.

Cuando se trate de que el alumno tenga la Educación Física pendiente de aprobar del curso anterior, atendiendo igualmente al criterio de evaluación continua, la recuperará en el momento en que se le evalúe positivamente la segunda o tercera evaluación del curso siguiente.

En el caso de que la asignatura de Educación Física no figure en el currículo del curso siguiente (2º de Bachillerato), tendrá que presentarse a una prueba, a comienzos del tercer trimestre (o cuando lo indique la Jefatura de Estudios), que consistirá en un examen teórico-práctico, en donde se contestará por escrito a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos del curso, preparará un sesión de actividad física con las premisas que le dé el profesor y a continuación la realizará de forma práctica.

En todos los casos anteriores, la nota final será el cálculo de la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las pruebas realizadas para evaluar los diferentes criterios.



ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES

Durante el presente curso no existen alumnos que necesiten una adaptación curricular de nuestra materia en ningún nivel. Si existe alumnado NEE que necesita unas características concretas para facilitar su concentración y atención en clase, así como facilitar las pruebas de evaluación. En esos casos se seguirán las pautas que se indican desde Orientación a través de los tutores y tutoras correspondientes.

En el caso de necesidades especiales por condicionantes físicos, ya se ha descrito anteriormente cómo se va a garantizar el acceso al currículo a ese alumnado.

La atención a la diversidad atenderá a los siguientes criterios:

- Incorporar recursos y estrategias que, de forma anticipada, asuman las diferencias en el interior del grupo.
- Distinción de los contenidos fundamentales o básicos de forma que el aprendizaje quede asegurado para el conjunto del alumnado sin que la totalidad tenga que lograr necesariamente los mismos aprendizajes, con el mismo ritmo y en el mismo grado.
- Prever y plantear distintos tipos de actividades que permitan acceder a los contenidos ofreciendo posibilidades o vías diferentes y con distintos grados de complejidad.
- Elaborar unidades didácticas que contemplen distintos ritmos de aprendizaje, diferentes capacidades de asimilación, utilización de varios soportes comunicativos, etc.
- Plantear a lo largo del proceso de aprendizaje actividades de evaluación diferenciadas en cuanto al tipo de competencia que requieren.
- La atención a la diversidad en Educación Física puede ser debida a tantos motivos que resultaría excesivamente extenso abordar cada uno de ellos.

ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN Y PLANES DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON EL ÁREA PENDIENTE

Como recogemos en uno de los criterios de calificación, a todo alumno que muestre interés por desarrollar los contenidos más allá de lo recogido en alguna de las unidades didácticas, se le ofrece la posibilidad de realizar resúmenes, colaboraciones (individuales o en pequeños grupos), elaborar dossier de prensa, fotografías, participación u organización de actividades deportivas y todo aquello relacionado con los contenidos en los que se desea profundizar y que estimemos oportuno para satisfacer las demandas e inquietudes del alumnado que requiera este tipo de medidas.

-ACTIVIDADES DE REFUERZO, AMPLIACIÓN Y PLANES DE RECUPERACIÓN

Los indicadores basados en los criterios de evaluación que se han expuesto con anterioridad en esta programación se van a relacionar con los descriptores de las rúbricas y a partir de ello se evaluará a cada alumno con las calificaciones convencionales. El profesor en su diario de clase establecerá el nivel (adecuado, muy adecuado, poco adecuado...) que el alumno/a va alcanzando para cada uno de los indicadores de evaluación definidos en cada producto final de cada actividad propuesta. Al finalizar la tarea, se evaluará el producto final de la misma teniendo en cuenta la evolución que cada alumno ha obtenido en la realización de las actividades.

Se tendrán previstas actividades con diferente grado de complejidad que se adapten a diferentes ritmos de aprendizajes.



a) Actividades de Refuerzo y/o Ampliación

Como medida de atención a la diversidad durante el desarrollo de las unidades didácticas el profesor preparará actividades para el alumno que necesite refuerzo o de ampliación para profundizar en lo trabajado hasta el momento.

b) Planes de Recuperación para el Alumnado con Áreas, Materias, Módulos o Ámbitos no Superados.

Los alumnos que superen la materia del presente curso superarán la de cursos anteriores y el alumno que no la supere podrá recuperar la del curso anterior mediante la realización actividades o trabajos de recuperación.

c) Plan de Refuerzo para los Alumnos que no Superan el Área a lo Largo del Curso.

A criterio del profesor, se recuperará con los ejercicios y/o actividades realizadas en la siguiente evaluación, o con ejercicios o pruebas puntuales.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes



PROGRAMACIÓN 1º ESO - MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesores responsables:

FRANCISCO SERAFÍN PARDO MARTÍNEZ (GRUPOS A, B, C)

ROSA NOEMÍ HERNÁNDEZ SALAZAR (GRUPO D)



CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS AL CURSO	<ol style="list-style-type: none">1. Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.2. Adoptar hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.3. Incrementar las capacidades físicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.4. Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado.5. Comunicar situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, con especial atención a las manifestaciones rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.6. Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio naturales, interpretando las señales de rastreo.7. Manifestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.9. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.10. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.
PUNTO DE PARTIDA	<p>El alumnado de 1º ESO se distribuye en cuatro grupos: A, B, C y D, con un total de 109 alumnos/as. La mayoría no cumple con el criterio de idoneidad, existiendo un total de 12 alumnos/as repetidores, que se reparte equilibradamente entre los cuatro grupos del nivel. La mayor parte del alumnado procede de los centros radicados en las zonas de influencia, al ser el IES TAMAIMO el único centro de secundaria del municipio. En cuanto al alumnado de NEAE, no existe ningún alumno que requiera adaptación curricular en nuestra área.</p> <p>En principio no existen problemas importantes de salud que impidan realizar actividad física a ninguno de los alumnos/as. En algún caso y con los correspondientes informes médicos, se tendrán en cuenta a la hora de realizar ciertas actividades.</p> <p>Las primeras actividades de cada Situación de Aprendizaje se utilizarán para realizar una evaluación de diagnóstico del grado de adquisición previa de los contenidos y habilidades a trabajar. Servirá para adecuar los mismos al nivel del alumnado del grupo.</p>
EVALUACIÓN	Los criterios de evaluación aparecen en los Estándares de Aprendizaje que se enumeran a continuación.



RELACIÓN CRITERIOS EVALUACIÓN Y SITUACIÓN APRENDIZAJE, ESTADARES DE APRENDIZAJE, INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS.	SITUAC. APREND.	CRIT. EVAL.	ESTAND. APREND.	INST. EVALUA	COMP. BÁSICAS
	1.-El calentamiento. Contenidos: 1.Calentamiento general. 2.Calentamiento específico.	3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.	24,25,26	Planilla de observación	CL,CMCT,AA,CSC
	2.-Condición Física y Salud -Desarrollo de las capacidades física básicas. -Ejercicios contraindicados. Contenidos: 1.Beneficios sobre la salud. 2.Problemas y enfermedades relacionados con los hábitos saludables. 3. Material deportivo e higiene personal.	1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales,	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	Planilla de registro de los test de condición física. Lista de control del trabajo diario. Examen teórico.	AA,CSC, SIEE, CEC
	3.-A través del juego coopero. Contenidos: 1.Mejora de las capacidades a través del juego. 2. Adaptación al uso de espacios y materiales diversos.	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), en función de los estímulos percibidos.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	Lista de control del trabajo diario.	CL,CMCT, CD,AA,CSC, SIEE, CEC
	4.- Kickimball Contenidos: 1.Reglas. 2. Estrategias.	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	Lista de control del trabajo diario. Examen teórico.	CL,CMCT, CD,AA,CSC, SIEE, CEC
	5.-Baloncesto Contenidos: 1. Reglamentación 2. Pases y lanzamientos.	2.Resolver problemas en situaciones motrices utilizando estrategias en función de los estímulos, aplicando los	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	Control del trabajo diario. Examen teórico.	CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



	3. Bote.	fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas.			
	6.-“ Expresión Corporal: Acrosport ” Contenidos: 1. Posibilidades motrices de nuestro cuerpo más allá de las actividades habituales. 2. 2. Uso de las Tic´s	4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo. 5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información.	Crir. Ev. 4:27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, Crit Ev. 5: 36,37.	Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje. Video.	CL,CMCT, AA, CSC
	7.- Balonmano Adaptado. Contenidos: 1. Reglamentación 2. Pases y lanzamiento	2. Resolver problemas en situaciones motrices utilizando estrategias en función de los estímulos, aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	Control del trabajo diario. Examen teórico.	CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	8.- Orientación Contenidos 1. Mapas del entornos 2. La brújula	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos en condiciones reales o adaptadas.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	Control de la resolución de las tareas.	CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	9.- Juegos Populares y Tradicionales: La billarda. Contenidos: 1 Reglamentación y adaptación al espacio.	2. Resolver problemas en situaciones motrices utilizando las estrategias más adecuadas, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	Lista de control del trabajo diario. Trabajo en grupo sobre juegos y deportes tradicionales.	CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	10.- Juegos alternativos	2. Resolver problemas en	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,	CL,CMCT, AA, CSC, SIEE,



	Contenidos: 1.El frisbi 2. La Indica 3. Hockey adaptado.	situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas.	12, 13	12, 13	CEC
--	--	---	--------	--------	-----

CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL	<p><u>1ºTRIMESTRE:</u></p> <p><u>El calentamiento.</u></p> <p>Contenidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento general. 2. Calentamiento específico. <p><u>Condición Física y Salud.</u></p> <p>Contenidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beneficios sobre la salud. 2. Problemas y enfermedades relacionados con los hábitos saludables. 3. Material deportivo e higiene personal. <p><u>A Través del juego coopero.</u></p> <p>Contenidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mejora de las capacidades a través del juego. 2. Adaptación al uso de espacios y materiales diversos. 3. Favorecer una dinámica positiva del grupo. <p><u>2ºTRIMESTRE:</u></p> <p><u>kickimball.</u></p> <p>Contenidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reglas.
------------------------------------	--



2. Estrategias.

Baloncesto.

Contenidos:

1. Reglamentación
2. Pases y lanzamientos.
3. Bote.

“Expresión Corporal: Acroport”.

Contenidos:

1. Posibilidades motrices de nuestro cuerpo más allá de las actividades habituales.
2. Uso de las Tic´s

3ºTRIMESTRE

Balonmano Adaptado.

Contenidos:

1. .Reglamentación
2. Pases y lanzamiento.

Orientación.

Contenidos

1. Mapas del entornos
2. La brújula

“Juegos Populares y Tradicionales: La billarda.

Contenidos:

- 1 Reglamentación y adaptación al espacio.

Juegos alternativos.

Contenidos:

1. El frisbi
2. La Indiacá
3. Hockey adaptado.



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 01							
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Contenidos: 1 Calentamiento general. 2 Calentamiento específico.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo Trabajo individual	Pabellón	Fichas y materiales.	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT,AA,CSC					
		Instrumentos de evaluación					
		Planilla de observación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		24,25,26					
	Periodo implementación	Del: 1er. Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
Mejora:							



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 02							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Condición Física y Salud -Desarrollo de las capacidades física básicas. -Ejercicios contraindicados. Contenidos: 1.Benerficios sobre la salud. 2.Problemas y enfermedades relacionados con los hábitos saludables. 3. Material deportivo e higiene personal.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón	Conos, cuerdas, balones, cronómetro, colchonetas.	Educación para la salud. Convivencia.
		1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales,					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA,CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Planilla de registro de los test de condición física. Lista de control del trabajo diario. Examen teórico.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.					
	Periodo implementación	Del: 1er. Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
Mejora:							



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 03		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	A Tráves del juego coopero. Contenidos: 1.Mejora de las capacidades a través del juego. 2. Adaptación al uso de espacios y materiales diversos. Cooperación a traavés del juego	Criterios de Evaluación	Estrategia participativa	Grupos heterogéneos	Pabellón.	Cuerdas, conos, petos, balones, etc	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), en función de los estímulos percibidos.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, CD,AA,CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje de cuerdas.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.					
	Periodo implementación	Del: 1er. Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 04							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Kickimball Contenidos: 1.Reglas. 2. Estrategias	Criterios de evaluación	Criterios de evaluación	Criterios de evaluación	Criterios de evaluación	Criterios de evaluación	Criterios de evaluación
		2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, CD,AA,CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Examen teórico.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 05							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Baloncesto Contenidos: 1. Reglamentación 2. Pases y lanzamientos. 3. Bote.	Criterios de evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón	Balones de baloncesto y canastas	Educación para la salud. Convivencia.
		2.Resolver problemas en situaciones motrices utilizando estrategias en función de los estímulos, aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		control del trabajo diario. Examen teórico.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 06		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Expresión Corporal: Acrosport” Contenidos: 1. Posibilidades motrices de nuestro cuerpo más allá de las actividades habituales. 2. Uso de las Tic´s	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa	Grupos heterogéneos	Pabellón	Colchonetas Móviles. Ordenador Planillas con figuras..	Educación para la salud.
		Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, AA, CSC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje. Video.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37.					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
Mejora:							



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 07		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Balonmano Adaptado. Contenidos: 1. Reglamentación 2. Pases y lanzamiento	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Trabajo individual. Parejas.	Pabellón y calles aledañas.	Planos, fotos y brújula.	Educación para la salud.
		2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos en condiciones reales o adaptadas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Control de la resolución de las tareas.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13					
	Periodo implementación	Del: 3er. Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 08								
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
	Orientación Contenidos 1. Mapas del entorno 2. La brújula	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Trabajo individual. Parejas.	Pabellón y calles aledañas.	Planos, fotos y brújula.	Educación para la salud.	
		2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos en condiciones reales o adaptadas.						
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas						
		CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC						
		Instrumentos de evaluación						
		Control de la resolución de las tareas.						
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados						
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13						
	Periodo implementación	Del: 3er. Trimestre						
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
	Valoración de ajuste	Desarrollo:						
		Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 09		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Juegos Populares y Tradicionales: La billarda. Contenidos: 1Reglamentación y adaptación al espacio.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa	Grupos heterogéneos Gran grupo.	cancha exterior	Billarda , palos de palmera y aros.	Educación para la salud.
		2.Resolver problemas en situaciones motrices utilizando las estrategias más adecuadas, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Trabajo en grupo sobre juegos y deportes tradicionales.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13					
	Periodo implementación	Del: 3er. Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:10		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Juegos alternativos Contenidos: 1.El frisbi 2. La Indiaca 3. Hockey adaptado	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Parejas.	Campo de futbol.	Discos. Indiaca Material de Hockey (sticks, bolas)	Educación para la salud.
		2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13					
	Periodo implementación	Del: 3er. Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



Aclaraciones respecto a la propuesta de unidades didácticas y sus contenidos básicos:

Es muy probable que ciertas unidades o sesiones de éstas sean desplazadas a otros momentos del curso (diferente al reflejado en la programación), e incluso anuladas, ya sea por climatología imprevista, por ausencia/baja del profesorado, o por escasa aceptación por parte del alumnado.

Algunas unidades también serán intercaladas con otras a fin de favorecer la motivación del alumnado.

La mayor parte de los contenidos de las unidades sobre condición física y salud, están ubicadas en el primer trimestre, ya que es importante que el alumno asimile dichos contenidos desde este momento inicial del curso. Además, determinados contenidos de esta unidad serán reiterados a lo largo del curso, dada su vinculación con el resto de unidades didácticas (por ejemplo, calentamiento, vuelta a la calma, condición físico-deportiva, etc.).

Por último, indicar que al ser esta programación un documento flexible y abierto, se ajustan a las variables siempre presentes de recursos e instalaciones, preferencias del profesorado, tipo de alumnado, etc. En este sentido, todas las modificaciones de contenidos (juegos, contenidos, bailes seleccionados, e incluso unidades, en base a la secuenciación propuesta en la programación, deberán ser recogidas en Acta de Departamento y, en su caso, en la Memoria Final del Curso.

ANEXOS

Modelos de pruebas de evaluación inicial:

Test de Condición Física: 1º ESO

Medidas antropométricas:

- ⑩ Altura:
- ⑩ Peso:

Valoración de la Condición Física:

- ⑩ Salto Horizontal.
- ⑩ Lanzamiento de balón medicinal: Chicos (3kg)- Chicas (2kg).
- ⑩ Agilidad (5 x 10 metros)
- ⑩ Test de Course Navette..
- ⑩ Abdominales 1'.
- ⑩ Velocidad 30 ó 50 metros.
- ⑩ Flexión anterior del tronco.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes



IES TAMAIMO

PROGRAMACIÓN 2º ESO - MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor responsable:

PABLO JOSÉ AFONSO MARTÍN



CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS AL CURSO	<ol style="list-style-type: none">1. Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.2. Adoptar hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.3. Incrementar las capacidades físicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.4. Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado.5. Comunicar situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, con especial atención a las manifestaciones rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.6. Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio naturales, interpretando las señales de rastreo.7. Manifestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.9. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.10. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.
PUNTO DE PARTIDA	<p>El alumnado de 2º ESO se distribuye en cuatro grupos: A, B, C y un 1º de PMAR, con un total de 86 alumnos/as. La mayoría cumplen con el criterio de idoneidad, habiendo un total de 5 repetidores.</p> <p>En cuanto al alumnado de NEAE, ninguno requiere adaptación en esta materia. En principio no existen problemas importantes de salud que impidan realizar actividad física a ninguno de los alumnos/as. En algún caso y con los correspondientes informes médicos, se tendrán en cuenta a la hora de realizar ciertas actividades.</p>
EVALUACIÓN	<p>Los criterios de evaluación aparecen en los Estándares de Aprendizaje que se enumeran a continuación.</p>



RELACIÓN CRITERIOS EVALUACIÓN Y SITUACIÓN APRENDIZAJE, ESTADARES DE APRENDIZAJE, INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS.	SITUAC. APREND.	CRIT. EVAL.	ESTAND. APREND.	INST. EVALUA	COMP. BÁSICAS
	1.-El calentamiento I y vuelta a la calma. Contenidos: 1. Finalidad de la activación y la vuelta a la calma. Activación general y específica. Conceptos básicos y puesta en práctica. 2. Realización y recopilación de juegos y ejercicios aplicados a la fase inicial o activación y a la fase final o vuelta a la calma.	3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.	24, 25, 26	Planilla de valoración del calentamiento. Preguntas tipo test.	CL, CMCT, AA, CSC
	2.-Evaluamos nuestra Condición Física. Contenidos: 3. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz. 4. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular. 5. Vinculación del funcionamiento del	1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.	14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	Planilla de control de los resultados de las diferentes pruebas.	AA, CSC, SIEE, CEC.



	<p>aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.</p> <p>6. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.</p> <p>7. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.</p> <p>8. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).</p> <p>9. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.</p> <p>10. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-</p>				
--	--	--	--	--	--



	motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.				
	11. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.				
	<p>3.-Mi Condición física y salud</p> <p>Contenidos:</p> <p>12. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.</p> <p>13. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.</p> <p>14. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-</p>	<p>1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.</p>	14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario.</p>	AA, CSC, SIEE, CEC.



	<p>motrices relacionadas con la salud.</p> <p>15. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.</p> <p>16. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.</p> <p>17. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).</p> <p>18. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.</p> <p>19. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.</p>				
--	---	--	--	--	--



	20. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.				
	<p>4.-Voleibol.</p> <p>Contenidos:</p> <p>Contenidos Crit.2:</p> <p>21. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte y psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y atención a las manifestaciones estratégicas), con especial atención a los tradicionales de Canarias.</p> <p>22. 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>23. Identificación y uso de los medios más</p>	<p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de superación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.</p>	<p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p> <p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Preguntas tipo test.</p>	<p>2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.</p> <p>4.-CL, CMCT, AA, CSC</p>



	<p>adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.</p> <p>Contenidos Crit.4:</p> <p>24. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.</p> <p>25. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.</p> <p>26. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>27. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.</p>				
	<p>5.-“Mira como salto”: Coreografía por parejas 2 cuerdas pequeñas.</p> <p>Contenidos Crit.2:</p> <p>28. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica,</p>	<p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se</p>	<p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p>	<p>Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje de cuerdas.</p>	<p>CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.</p>



	<p>combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</p> <p>29. 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>30. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.</p>	<p>manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p>			
	<p>6.- Me inicio en el kickimball. Contenidos:</p> <p>31. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias.</p>	<p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias.</p>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.	Lista de control del trabajo diario.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.



	32. 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.	valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.			
	7.-Baloncesto Contenidos Crit.2: 33. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y utilizando los recursos expresivos estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias. 34. 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. 35. Identificación y uso	2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural. 4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de superación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del	Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.	Lista de control del trabajo diario. Examen teórico.	2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC. 4.-CL, CMCT, AA, CSC.



	<p>de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.</p> <p>Contenidos Crit.4:</p> <p>36. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.</p> <p>37. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.</p> <p>38. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>39. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.</p>	tiempo libre.			
	<p>8.-Expresión corporal: Acrosport</p> <p>Contenidos Crit.2:</p> <p>40. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica,</p>	<p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones de psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los</p>	<p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p> <p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 5: 36, 37.</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Planilla de valoración del montaje.</p>	<p>2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.</p> <p>5.-CL, CMCT, AA, CSC, CD, SIEE.</p>



	<p>combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</p> <p>41. 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>42. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.</p> <p>43. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.</p> <p>44. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.</p> <p>45. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el</p>	<p>fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p>		
--	--	---	--	--



	<p>medio natural.</p> <p>46. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.</p> <p>Contenidos Crit.5</p> <p>47. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</p> <p>48. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</p>				
	<p>9.-Orientación</p> <p>Contenidos Crit.2:</p> <p>49. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte y psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los aspectos tradicionales de Canarias.</p> <p>50. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.</p> <p>51. Realización de</p>	<p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de</p>	<p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p> <p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35</p>	<p>Lista de control del trabajo diario</p>	<p>2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.</p> <p>4.-CL, CMCT, AA, CSC.</p>



	<p>movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</p> <p>52. 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>53. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.</p> <p>54. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.</p> <p>55. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.</p> <p>56. Identificación y uso de los medios más</p>	<p>actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.</p>			
--	---	--	--	--	--



	<p>adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.</p> <p>57. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.</p> <p>Contenidos Crit.4:</p> <p>58. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.</p> <p>59. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.</p> <p>60. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>61. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.</p>				
	<p>10. Juegos Populares y Tradicionales: La billarda.</p> <p>Contenidos:</p>	<p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p>	<p>CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.</p>



	<p>62. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias.</p> <p>63. 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>64. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.</p> <p>65. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.</p> <p>66. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio</p>	psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.			
--	---	---	--	--	--



	natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.				
11.-Juegos alternativos: Hockey adaptado, palas y frisbee Contenidos:	<p>67. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte y psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y atención a las manifestaciones estratégicas), con especial atención a los tradicionales de Canarias.</p> <p>68. 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>69. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.</p> <p>Contenidos Crit.4:</p>	<p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de superación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.</p>	<p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p> <p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p>	<p>2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.</p> <p>-4.-CL, CMCT, AA, CSC.</p>



	<p>70. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.</p> <p>71. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.</p> <p>72. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>73. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.</p>				
--	---	--	--	--	--

CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL	<p><u>1ºTRIMESTRE:</u></p> <p><u>El calentamiento y vuelta a la calma</u></p> <p>Contenidos:</p> <p>3. Calentamiento general.</p> <p>4. Calentamiento específico.</p> <p><u>Evaluamos nuestra Condición Física.</u></p>
------------------------------------	---



1. Medidas antropométricas.
2. Medición y evaluación de la condición física (batería de test Eurofit)

Mi Condición Física y Salud.

Contenidos:

1. Beneficios sobre la salud.
2. Problemas y enfermedades relacionados con los hábitos saludables.
3. Material deportivo e higiene personal.

Voleibol

Contenidos:

1. Reglamentación adaptada.
2. Tipos de toques.

Mira como salto

Contenidos:

1. Mejora de las capacidades a través del juego.
2. Adaptación al uso de espacios y materiales diversos.

2ºTRIMESTRE

Me inicio en el kickimball

Contenidos:

1. Reglas.
2. Estrategias.

Baloncesto

Contenidos:

1. Reglamentación
2. Pases y lanzamientos.
3. Bote.

“Expresión Corporal: Acrosport”

Contenidos:

1. Posibilidades motrices de nuestro cuerpo más allá de las actividades habituales.
2. Uso de las Tic's

3ºTRIMESTRE



Orientación

Contenidos

1. Mapas del entorno
2. La brújula

“Juegos Populares y Tradicionales: La billarda.

Contenidos:

1. Reglamentación y adaptación al espacio.

Juegos alternativos

Contenidos:

1. El frisbee
2. Palas.
3. Hockey adaptado.
- 4.

Orientación.

Contenidos

1. Mapas del entorno
2. La brújula

“Juegos Populares y Tradicionales: La billarda.

Contenidos:

1. Reglamentación y adaptación al espacio.

Juegos alternativos.

Contenidos:

1. El frisbi
2. La Indica
5. Hockey adaptado.



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 01							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	El calentamiento y la vuelta a la calma.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa. Estrategia emancipativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo Trabajo individual	Pabellón o cancha exterior	Ficha de valoración del calentamiento.	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT,AA,CSC					
		Instrumentos de evaluación					
		Planilla de valoración del calentamiento. Preguntas tipo test.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		24, 25, 26					
	Periodo implementación	Del: 1º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
Mejora:							



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 02		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Evaluamos nuestra Condición Física.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas , balones medicinales, cronómetro, conos.	Educación para la salud. Convivencia.
		1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA,CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Planilla de registro de los test de condición física. Lista de control del trabajo diario. Examen teórico.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
	Periodo implementación	Del: 1ºTrimestre					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 03							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Mi Condición Física y Salud.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo. Trabajo individual.	Aula. Pabellón o gimnasio.	Portátil, pendrive, Colchonetas .	Educación para la salud. Convivencia.
		1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CEC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23					
	Periodo implementación	Del: 1ºTrimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
Mejora:							



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 04		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Voleibol	Criterios de evaluación Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural. 4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo. Trabajo individual. Parejas. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior.	Pelotas de voleibol, red, globos...	Educación para la salud. Convivencia.



		tiempo libre.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.					
		4.-CL, CMCT, AA, CSC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					
		Preguntas tipo tests					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.					
		Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.					
	Periodo implementación	Del: 1ºTrimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 05		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Mira como salto	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo. Trabajo individual.	Pabellón o cancha exterior	Cuerdas	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje de cuerdas.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.					
	Periodo implementación	Del: 1er. Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 06		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	6.-Me inicio en el kickimball.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo.	Pabellón o cancha exterior	Balón d goma espuma, de plástico y conos.	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					



		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 07			FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Jugamos al baloncesto	Criterios de evaluación 2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias,	Estrategia instructiva Estrategia participativa	Trabajo individual. Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Pabellón o cancha exterior.	Balones de baloncesto, canastas, conos.	Educación para la salud. Convivencia.



		<p>valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.</p>					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.					
		4.-CL, CMCT, AA, CSC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.					
		Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.					
	Periodo implementación	Del: 2ºTrimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 08							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Expresión corporal: Acrosport	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo.	Pabellón o cancha exterior	Cochonetas, esterillas, altavoces, portátiles y móviles.	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.					
		4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC. 4.-CL, CMCT, AA, CSC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del					



		montaje.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 09			FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Orientación	Criterios de evaluación 2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo. Trabajo individual. Parejas. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior.	Planos, fotografías del centro y brújulas.	Educación para la salud. Convivencia.



	<p>lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.</p> <p>Criterios de calificación (CCBB), rúbricas</p> <p>2.-CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.</p> <p>4.-CL, CMCT, AA, CSC.</p> <p>Instrumentos de evaluación</p> <p>Lista de control del trabajo diario</p> <p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p> <p>Estadares A. Eva. Crit. Ev. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.</p>					
Periodo implementación	Del: 3º Trimestre					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Desarrollo:					
Valoración de ajuste	Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:10		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Juegos Populares y Tradicionales: La billarda.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo. Trabajo individual. Parejas. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior.	Billarda, palos de palmera, aros y conos.	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.						
	Periodo implementación	Del: 3º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:11		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Juegos alternativos: Hockey adaptado, palas y frisbee.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Trabajo individual. Parejas.	Pabellón o cancha exterior	Stick y pelotas de hockey, petos, frisbee, palas, pelotas de tenis, conos...	Educación para la salud. Convivencia.
		Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.					
		4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		L, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.					
		L, CMCT, AA, CSC.					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					



		dares A. Eva. Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. dares A. Eva. Crit. Ev. 4: 28, 29, 30, 31, 33, 35.					
	Periodo implementación	Del: 3º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					

Aclaraciones respecto a la propuesta de unidades didácticas y sus contenidos básicos:

Es muy probable que ciertas unidades o sesiones de éstas sean desplazadas a otros momentos del curso (diferente al reflejado en la programación), e incluso anuladas, ya sea por climatología imprevista, por ausencia/baja del profesorado, o por escasa aceptación por parte del alumnado.

Algunas unidades también serán intercaladas con otras a fin de favorecer la motivación del alumnado.

La mayor parte de los contenidos de las unidades sobre condición física y salud, están ubicadas en el primer trimestre, ya que es importante que el alumno asimile dichos contenidos desde este momento inicial del curso. Además, determinados contenidos de esta unidad serán reiterados a lo largo del curso, dada su vinculación con el resto de unidades didácticas (por ejemplo, calentamiento, vuelta a la calma, condición físico-deportiva, etc.).

Por último, indicar que al ser esta programación un documento flexible y abierto, se ajustan a las variables siempre presentes de recursos e instalaciones, preferencias del profesorado, tipo de alumnado, etc. En este sentido, todas las modificaciones de contenidos (juegos, contenidos, bailes seleccionados, e incluso unidades, en base a la secuenciación propuesta en la programación, deberán ser recogidas en Acta de Departamento y, en su caso, en la Memoria Final del Curso.

ANEXOS

Modelos de pruebas de evaluación inicial:

Test de Condición Física: 2º ESO

Medidas antropométricas:

- ⑩ Altura:
- ⑩ Peso:

Valoración de la Condición Física:

- ⑩ Salto Horizontal.
- ⑩ Lanzamiento de balón medicinal: Chicos (3kg)- Chicas (2kg).
- ⑩ Agilidad (5 x 10 metros)
- ⑩ Test de Course Navette..
- ⑩ Abdominales 1'.
- ⑩ Velocidad 30 ó 50 metros.
- ⑩ Flexión anterior del tronco.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes



IES TAMAIMO

PROGRAMACIÓN 3º ESO - MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora responsable:

ROSA NOEMÍ HERNÁNDEZ SALAZAR



CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS AL CURSO	<p>1.Desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.</p> <p>2.Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>3.Desarrollo de actividades en una sesión de Educación Física.</p> <p>4.Valora las actividades físicas como parte de su ocio.</p> <p>5. Uso de las nuevas tecnologías.</p>
---	---

PUNTO DE PARTIDA	<p>Existen tres grupos de 3º ESO más dos grupo de 2º de PMAR (3ºD y 3º E), que en la hora de Educación Física se unen. Son un total de 103 alumnos/as. Desde un diagnóstico inicial, se evidencia la necesidad del afianzamiento de conceptos básicos iniciados en los cursos anteriores y, así como iniciarse en otros nuevos, apuntalando la consolidación de las competencias básicas. Por otro lado, fruto de su estado evolutivo el alumnado tiene unas necesidades de actividad física, acentuado en este caso por las características de los grupos. Su tasa de idoneidad es normal y hay un total de 14 alumnos/as repetidores. Se manifiestan seguros y receptivos en el aprendizaje de nuevos conceptos . Los conflictos entre compañeros no son frecuentes asimilando bien las normas. Prefieren las formas jugadas y no les gustan las clases dirigidas.</p>
-------------------------	--

EVALUACIÓN	Los criterios de evaluación aparecen en los Estándares de Aprendizaje que se enumeran a continuación.
-------------------	--

RELACIÓN CRITERIOS EVALUACIÓN Y SITUACIÓN APRENDIZAJE, ESTADARES DE APRENDIZAJE, INSTRUMENTOS	SITUAC. APREND.	CRIT. EVAL.	ESTAND. APREND.	INST. EVALUA	COMP. BÁSICAS
	1.- Animar y acondicionar: El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma.	3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.	Crit 3: 24,25,26	Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del calentamiento y trabajo en grupo. Ex. Teórico o cuestionario. -Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE
	2.- Mi condición física y salud I: estar en forma: -Condición física y su valoración. -Capacidades físicas relacionadas con la salud a través del juego: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y	1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando	Crit. 1: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	Planilla de control de la frecuencia cardíaca. Planilla de registro de los test de condición física. Lista de control del trabajo diario. Examen teórico o cuestionario.	AA, CSC, SIEE, CEC



DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS.	flexibilidad. -Ejercicios contraindicados. Contenidos:	los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.		-Autoevaluación.	
	3.- Deportes sociomotrices de cancha dividida: voleibol y badminton	2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.	Lista de control del trabajo diario. Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario. Examen teórico o cuestionario. -Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	4.- El juego como cooperación.	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas. 4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.	Crit. 1: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Crit. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34, 35	Lista de control del trabajo diario. -Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	5.- Mi condición física y salud II: estar en forma. -Cuidamos nuestra salud: alimentación, higiene personal e hidratación.	1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la	Crit. 1: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, Crit5:36 y 37	Lista de control del trabajo diario. Trabajo en Power- Point Examen teórico o cuestionario. -Autoevaluación.	CL, CMCT, CD,AA,CSC, SIEE, CEC



		intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud. 5.Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas			
	6.- Controlamos nuestra respiración y nos relajamos. Contenidos Crit3: 1. El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución. 2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales y específicos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza. 3. Parte Principal de la sesión: Identificación, selección y ejecución de tareas propias de esta fase.	3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.	Crit3:24,25,26	Lista de control del trabajo diario.	3-CL, CMCT, AA, CSC
	7.- “Deportes sociomotrices de espacio compartido: baloncesto”.	2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas. 4.Valorar la práctica de las actividades	Crit. 2:1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Crit.4:27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34, 35	Lista de control del trabajo diario. Examen teórico o cuestionario. -Autoevaluación.	CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



		físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.			
8.- “Expresión Corporal: “Cuerdas”	<p>2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.</p> <p>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y re- cursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p>	<p>Crit2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.</p> <p>Crit4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.</p> <p>Crit5: 36 y 37</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Planilla de valoración del montaje.</p> <p>Video.</p> <p>-Autoevaluación.</p>	CL,CMCT, AA, CSC	
9.- Juegos y deportes alternativos: disco volador, rugbycesto y bigball..	<p>2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de</p>	<p>Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13</p> <p>Crit4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario.</p> <p>Examen teórico.</p> <p>-Autoevaluación.</p>	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	



		las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas. 4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.			
	10.- Mi condición física y salud III: estar en forma. “Normas básicas de seguridad y prevención de lesiones”.	1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud. 5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas.	Crit. 1: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. Crit5: 36 y 37	Lista de control del trabajo diario. Examen teórico o cuestionario -Autoevaluación.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC
	11.- “Me divierto con los Juegos Populares y Tradicionales Canarios”.	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	Crit 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	Lista de control del trabajo diario. Trabajo en grupo sobre juegos y deportes tradicionales. -Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



	12. "Me oriento y no me pierdo ni dentro ni fuera con las nuevas tecnologías."	2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas. 5.Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas	Crit2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 Crit5: 36 y 37	Lista de control del trabajo diario. Presentación de la carrera de orientación. -Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
--	--	--	--	--	------------------------------

CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL	<p><u>1ºTRIMESTRE</u></p> <p>U.P.01.-Animar y acondicionar: El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Contenidos: 1. El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución. 2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales y específicos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza. 3. Parte Principal de la sesión: Identificación, selección y ejecución de tareas propias de esta fase.</p> <p>U.P.02.-Mi condición física y salud I: estar en forma: -Condición física y su valoración. -Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. -Ejercicios contraindicados. Contenidos:</p>
------------------------------------	---



- 1.Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardio- vascular.
- 2.Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.
- 3.Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
4. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
4. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.
6. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.
- 7.Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida
8. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.

9.Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

U.P.03.-Deportes sociomotrices de cancha dividida: voleibol y badminton.

Contenidos:

- 1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
- 2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.

U.P.04.-El juego como cooperación.

Contenidos:

- 1.Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardio- vascular.
- 2.Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.
- 3.Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
- 8.Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

2ºTRIMESTRE

U.P.05.- Mi condición física y salud II: estar en forma. Cuidamos nuestra salud: alimentación, higiene personal e hidratación.

Contenidos:

- 4.Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.
- 5.Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.
- 6.Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.
- 1.-Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.
- 2.-Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia.



Análisis y valoración de la información.

U.P.06.- Controlamos nuestra respiración y nos relajamos.

Contenidos:

7.Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.

U.P.07.- “Deportes sociomotrices de espacio compartido: baloncesto”.

Contenidos:

1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).

2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.

U.P.08.- “Expresión Corporal: “Cuerdas”.

Contenidos:

5.Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.

6.Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.

7.Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.

3.Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.

4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.

3ºTRIMESTRE

U.P.09.-Juegos y deportes Alternativos: disco volador, rugbycesto, bigball.

Contenidos:

1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).

2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.

U.P.10.-Mi condición física y salud III: estar en forma. “Normas básicas de seguridad y prevención de lesiones”.

Contenidos:

1.Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.

3.Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz

6.Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.

1.-Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.

2.-Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia.

Análisis y valoración de la información.

U.P.11.-” Me divierto con los Juego Populares y Tradicionales Canarios”.



Contenidos:

3.-Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.

4.-Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.

U.P.12.- “Me oriento y no me pierdo ni dentro ni fuera con las nuevas tecnologías.”

Contenidos:

1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).

8.Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 01							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Animar y acondicionar: El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Contenidos: 1. El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución. 2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales y específicos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza. 3. Parte Principal de la sesión: Identificación, selección y ejecución de tareas propias de esta fase.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa. Estrategia emancipativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo Trabajo individual	Pabellón o cancha exterior	Ficha de valoración del calentamiento	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT,AA,CSC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del calentamiento y trabajo en grupo. Ex. Teórico. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		24,25,26					
	Periodo implementación	Del: 1º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 02		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	Mi condición física y salud I: estar en forma: -Condición física y su valoración. -Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. -Ejercicios contraindicados. Contenidos: 1.Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardio-vascular. 2.Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices. 3.Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y re- conocimiento de ejercicios contraindicados. 4. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reonomiento de ejercicios contraindicados. 4. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana. 6. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Conos, cuerdas, balones, cronómetro, colchonetas.	Educación para la salud. Convivencia.
		1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Planilla de control de la frecuencia cardíaca. Planilla de registro de los test de condición física. Lista de control del trabajo diario. Examen teórico. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.					



	muscular y relajación. 7.Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida 8. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación. 9.Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.					
	Periodo implementación	Del: 1º Trimestre.				
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:				
	Valoración de ajuste	Desarrollo: Mejora:				

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 03		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Deportes sociomotrices de cancha dividida: voleibol y dabminton. Contenidos: 1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.	Criterios de evaluación 2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Balones de voleibol y red. Raquetas, volantes y red de badminton.	Educación para la salud. Convivencia.



A L		físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario. Examen teórico. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.					
	Periodo implementación	Del: 1º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 04			FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
			Criterios de Evaluación 2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas, bancos, cuerdas, aros, petos, etc	Educación para la salud. Convivencia.



M P O R A L	<p>sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.</p> <p>3.Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.</p> <p>8.Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</p> <p>C. Ev. 4 contenidos:</p> <p>3Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.</p> <p>4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.</p> <p>5.Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.</p>	<p>aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4.Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.</p>					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Planilla de valoración del montaje de cuerdas.</p> <p>-Autoevaluación.</p>					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		<p>Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.</p> <p>Crit. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34, 35</p>					
	Periodo implementación	Del: 1º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 05		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	El juego como cooperación. Contenidos: Crit. 2 contenidos: 1.Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular. 2.Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices. 3.Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados. 8.Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria. C. Ev. 4 contenidos: 3Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices. 4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices. 5.Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.	Criterios de Evaluación 2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas. 4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas, bancos, cuerdas, aros, petos, etc	Educación para la salud. Convivencia.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje de cuerdas.					



		-Autoevaluación. Estándares de aprendizaje evaluables relacionados Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Crit. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34, 35					
	Periodo implementación	Del: 1º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo: Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 06			FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Controlamos nuestra respiración y nos relajamos. Control y Mejora de la respiración mediante la utilización de diferentes métodos	Criterios de evaluación 3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo. Trabajo individual.	Gimnasio.	Colchonetas	Educación para la salud. Convivencia.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario. Examen teórico.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados 24, 25, 26					



	Periodo implementación	Del: 2º trimestre	
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:	
	Valoración de ajuste	Desarrollo:	
		Mejora:	

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 07		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Deportes sociomotrices de espacio compartido: baloncesto”. Crit. 2.Contenidos: 1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido. 1. C. Ev. 4 contenidos: 2. 3.Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices. 3. 4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se	Criterios de evaluación 2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas. 4.Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Balones de baloncesto y canastas	Educación para la salud. Convivencia.



	manifiestan en las diferentes situaciones motrices.	responsable el entorno en el que se desarrollan.										
	4. 5.Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.	Criterios de calificación (CCBB), rúbricas										
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC										
		Instrumentos de evaluación										
	7. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.	Lista de control del trabajo diario. Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario. Examen teórico. -Autoevaluación.										
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados										
		Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Crit. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34, 35										
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre										
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:										
		Desarrollo:										
Valoración de ajuste	Mejora:											

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 08		FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN		Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	
	“Expresión Corporal: “Cuerdas” Crit. Ev. 2 contenidos: 5.Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva. 6.Mejora de su control corporal en situaciones	Criterios de evaluación 2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de	Estrategia directiva. Estrategia participativa	Grupos heterogéneos Parejas.	Pabellón o cancha exterior	Cuerdas. Equipo de sonido. Móviles. Ordenador y Proyector .	Educación para la salud.



T E M P O R A L	<p>motrices complejas.</p> <p>7.Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.</p> <p>C. Ev. 4 contenidos:</p> <p>3Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.</p> <p>4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.</p> <p>5.Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>7. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.</p> <p>C.Eval. 5.- Contenidos:</p> <p>1.-Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</p> <p>2.-Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</p>	<p>los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4.Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.</p> <p>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y re- cursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p>					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					



		Planilla de valoración del montaje. Video. Examen teórico. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Crit. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34, 35 Crit.5: 36,37.					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 09							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	
	Juegos y deportes alternativos: disco volador, ru.gbycesto y bigball. C. Ev.2. Contenidos: 1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido. 5. C. Ev. 4. Contenidos: 6. 3. Participación activa y respeto	Criterios de evaluación 2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo.	Pabellón o cancha exterior	Discoo voladores (frisbie) y balones de rugby. Balón de rugby y canastas. Balón gigante y red de voleibol.	Educación para la salud.



L	<p>a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.</p> <p>7. 4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.</p> <p>8. 5. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>7. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.</p>	<p>valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.</p>					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario.</p> <p>Examen teórico.</p> <p>-Autoevaluación.</p>					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		<p>Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13</p> <p>Crit. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35</p>					
	Periodo implementación	Del: 3º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:10		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Juegos y deportes alternativos: disco volador, ru.gbycesto y bigball.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo.	Pabellón o cancha exterior	Discoo voladores (frisbie) y balones de rugby. Balón de rugby y canastas. Balón gigante y red de voleibol.	Educación para la salud.
	C. Ev.2. Contenidos: 1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.	2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.					
	9. C. Ev. 4. Contenidos: 10. 3. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.	4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.					
	11. 4. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices. 12. 5.Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.	Criterios de calificación (CCBB), rúbricas CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC Instrumentos de evaluación Lista de control del trabajo diario. Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario.					
	7. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.						



		Examen teórico. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 Crit. 4: 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35					
	Periodo implementación	Del: 3º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:11			FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“ Me divierto con los Juegos Populares y Tradicionales Canarios” Crit. 2. Contenidos: 1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 2.Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido. 3.Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura. 4.Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.	Criterios de evaluación 2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	Estrategia directiva. Estrategia participativa Estrategia emancipativa.	Grupos heterogéneos Gran grupo.	Pabellón o cancha exterior	Billarda , palos de palmera y aros.	Educación para la salud.
		Criterios de calificación					



		(CCBB), rúbricas					
		CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Trabajo en grupo sobre juegos y deportes tradicionales. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados , 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13					
	Periodo implementación	Del: 3º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:12			FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Me oriento y no me pierdo ni dentro ni fuera con las nuevas tecnologías.” Crit. 2. Contenidos: 1.Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 8.Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. C.Eval. 5.- Contenidos: 1.-Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su	Criterios de evaluación 2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o	Estrategia directiva. Estrategia participativa	Grupos heterogéneos Parejas.	Pabellón o cancha exterior	Planos del instituto. Fotografías de la zona. Móviles.	Educación para la salud.



	contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2.-Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.	adaptadas. 5.Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artísticas					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Presentación de la carrera de orientación diseñada con sus códigos QR correspondientes. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Crit. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 t.5: 36, 37.					
	Periodo implementación	Del: 3º Trimestre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo: Mejora:					



Aclaraciones respecto a la propuesta de unidades didácticas y sus contenidos básicos:

Es muy probable que ciertas unidades o sesiones de éstas sean desplazadas a otros momentos del curso (diferente al reflejado en la programación), e incluso anuladas, ya sea por climatología imprevista, por ausencia/baja del profesorado, o por escasa aceptación por parte del alumnado.

Algunas unidades también serán intercaladas con otras a fin de favorecer la motivación del alumnado.

La mayor parte de los contenidos de las unidades sobre condición física y salud, están ubicadas en el primer trimestre, ya que es importante que el alumno asimile dichos contenidos desde este momento inicial del curso. Además, determinados contenidos de esta unidad serán reiterados a lo largo del curso, dada su vinculación con el resto de unidades didácticas (por ejemplo, calentamiento, vuelta a la calma, condición físico-deportiva, etc.).

Por último, indicar que al ser esta programación un documento flexible y abierto, se ajustan a las variables siempre presentes de recursos e instalaciones, preferencias del profesorado, tipo de alumnado, etc. En este sentido, todas las modificaciones de contenidos (juegos, contenidos, bailes seleccionados, e incluso unidades, en base a la secuenciación propuesta en la programación, deberán ser recogidas en Acta de Departamento y, en su caso, en la Memoria Final del Curso.

ANEXOS

Modelos de pruebas de evaluación inicial:

Test de Condición Física: 3º ESO

Medidas antropométricas:

- ⑩ Altura:
- ⑩ Peso:
- ⑩ Envergadura:
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.

Valoración de la Condición Física:

- ⑩ Salto Horizontal.
- ⑩ Lanzamiento de balón medicinal: Chicos (3kg)- Chicas (2kg).
- ⑩ Agilidad (5 x 10 metros)
- ⑩ Test de Course Navette...
- ⑩ Abdominales 1'.
- ⑩ Velocidad 30 ´o 50 metros.
- ⑩ Flexión anterior del tronco.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes



IES TAMAIMO

PROGRAMACIÓN 4º ESO - MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor responsable:

PABLO JOSÉ AFONSO MARTÍN



CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS AL CURSO	<ol style="list-style-type: none">1. Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.2. Adoptar hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.3. Incrementar las capacidades físicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.4. Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado.5. Comunicar situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, con especial atención a las manifestaciones rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.6. Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio naturales, interpretando las señales de rastreo.7. Manifestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.9. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.10. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.
PUNTO DE PARTIDA	<p>El alumnado de 4º ESO se distribuye en 2 grupos, con un total de 62 alumnos/as, existiendo un total de 6 alumnos/as repetidores, todos ellos en el 4º ESO B. Su nivel de idoneidad es diferente, ya que en el 4º ESO A se encuentra casi todo el alumnado en esa situación, en el grupo de 4º ESO B el 66% del alumnado no está en su nivel de idoneidad.</p> <p>En principio no existen problemas importantes de salud que impidan realizar actividad física a ninguno de los alumnos/as. En algún caso y con los correspondientes informes médicos, se tendrán en cuenta a la hora de realizar ciertas actividades.</p> <p>Las primeras actividades de cada Situación de Aprendizaje se utilizarán para realizar una evaluación de diagnóstico del grado de adquisición previa de los contenidos y habilidades a trabajar. Servirá para adecuar los mismos al nivel del alumnado del grupo.</p>
EVALUACIÓN	Los criterios de evaluación aparecen en los Estándares de Aprendizaje que se enumeran a continuación.



RELACIÓN CRITERIOS EVALUACIÓN Y SITUACIÓN APRENDIZAJE, ESTADARES DE APRENDIZAJE, INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS.	SITUAC. APREND.	CRIT. EVAL.	ESTAND. APREND.	INST. EVALUA	COMP. BÁSICAS
	1.-Mi condición física y salud I: -Calentamiento. -Conceptos básicos de condición física y su relación con la salud. -Valoración de la condición física. -Capacidades físicas básicas: resistencia , fuerza, flexibilidad y velocidad. -Factores de carga: volumen e intensidad. -Hábitos saludables: la hidratación, la higiene y descanso.	1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35	-Planilla de registro de los test de condición física. -Lista de control del trabajo diario. -Elaboración de un circuito de entrenamiento, utilizando las capacidades físicas básicas. Este se realizará en grupo. -Examen teórico. -Autoevaluación.	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	2.-Juegos y deportes alternativos I: - El Touch. - Ultima bola (similar al Ultimate).	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	-Lista de control del trabajo diario. -Cuestionario. -Examen teórico-Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	3."Coopero y me divierto"	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos,	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35	Lista de control del trabajo diario. Trabajo en grupo: elaborar y presentar un juego de cooperación.	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



		reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.			
4.- Mi condición física y salud II: estar en forma. -Resistencia. -Principios más generales de la condición física:individualidad, sobrecarga, progresión, continuidad... - Diseño de un plan de entrenamiento. -Alimentación, nutrición y ejercicio -Normas básicas de 1º auxilios y lesiones más frecuentes.	1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física. 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	Crit. Ev. 1: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35 Crit. Ev. 4: 38, 39, 40	Lista de control del trabajo diario. Planificar ,diseñar y llevar a la práctica un plan sencillo de trabajo. Trabajo por grupos. Realizar un power point sobre un tema a elegir: vigorexia, anorexia, dopaje, sedentarismo, alimentación, hidratación,...). Exposición. Cuestionario o examen teórico. Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	
5-“Respiramos y nos relajamos” Dedicaremos dos sesiones, porque se seguirá utilizando en la vuelta la calma de otras situaciones de aprendizaje.	1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35	Lista de control del trabajo diario. Examen teórico o cuestionario. Autoevaluación.	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	
6- “Profesores por un día,	2.Resolver problemas en	Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,	Lista de control del trabajo	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE,	



	enseñamos nuestro deporte”	<p>situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.</p>	<p>10, 11, 12. Crit. Ev 3: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37</p>	<p>diario. Preguntas y cuestionario. Autoevaluación. Esquema o mapa conceptual, cuestionario.</p>	CEC
	7-“Expresión Corporal: Diseñar, preparar y ejecutar un montaje de Acrosport con soporte musical”	<p>3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.</p>	<p>Crit. Ev. 3: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37 Crit. Ev. 4: 38, 39, 40</p>	<p>Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje. Vídeo. Examen teórico y práctico. -Autoevaluación.</p>	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



		4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.			
8.-Juegos y deportes alternativoII: -Balonrung. - Juegos de raqueta, palas y bádminton. -Ringo.	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Lista de control del trabajo diario. Tarea: esquema o mapa conceptual, cuestionario. Examen teórico. -Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	
9-“Juegos Populares y Tradicionales: La billarda y Lucha Canaria. .	2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Lista de control del trabajo diario. Trabajo sobre juegos y deportes autóctonos. Examen teórico. -Autoevaluación.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	



		ejecución en condiciones reales o adaptadas.			
	10. “Me oriento y encuentro el camino.”	<p>2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p>	<p>Crit Ev.2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>Crit. Ev. 4: 38, 39, 40</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Trabajo en grupo: presentación, exposición y ejecución de la carrera de orientación diseñada con sus códigos QR correspondientes u otras aplicaciones informáticas. Autoevaluación.</p>	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



CONTENIDOS Y
DISTRIBUCIÓN
TEMPORAL

Estas Unidades podrán ir variando en función de las necesidades docentes y de los recursos materiales disponibles.

1º TRIMESTRE

U.P.01: Mi condición física y salud I.

Contenidos:

- Conceptos básicos de condición física y su relación con la salud.
- Valoración de la condición física.
- Capacidades físicas básicas a través del **ATLETISMO**: Resistencia, velocidad, La fuerza y la flexibilidad.
- Principios más generales de la condición física: individualidad, sobrecarga, progresión, continuidad...
- Hábitos saludables: la hidratación, la higiene y descanso.

U.P.02: Juegos y deportes alternativos I: El Touch., Ultima bola...

Contenidos:

- Origen
- Reglamentación adaptada.
- Técnica.
- Táctica.

U.P.03: Coopero y me divierto.

Contenidos:

- Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardio-vascular.
- Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.
- Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas.
- Desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza.
- Potencia actitudes de apertura y comunicación con los demás.

2º TRIMESTRE

U.P.04: Mi condición física y salud II: estar en forma.

Contenidos:

- Resistencia.
- Principios más generales de la condición física: individualidad, sobrecarga, progresión...
- Diseño de un plan de entrenamiento.
- Alimentación, nutrición y ejercicio
- Uso de las Tic's
- Normas básicas de 1º auxilios y lesiones más frecuentes.



U.P.05: Respiramos y nos relajamos.

Contenidos:

- œ Técnicas de respiración.
- œ Métodos de relajación.

U.P.06: Profesores por un día, enseñamos nuestro deporte

Contenidos:

Exposición, puesta en práctica y enseñanza por parte del alumnado de un deporte, en el medio natural o en entornos habituales y de actividades para su mejora.

Los alumnos decidirán los juegos y deportes a practicar. Deberán exponer los siguientes aspectos:

- Historia
- Reglamentación
- Técnica.
- Táctica.

3º TRIMESTRE

U.P.07: Expresión Corporal: Diseñar, preparar y ejecutar un montaje de Acrosport con soporte musical.

Contenidos:

- Posibilidades motrices de nuestro cuerpo más allá de las actividades habituales.
- Los diferentes roles en el acrosport.
- Uso de las Tic´s

U.P.8:Juegos y deportes alternativos II: balonrung, juegos de raqueta (palas y bádminton), Ringo.

Contenidos:

- Origen
- Reglamentación adaptada.
- Técnica.
- Táctica.

U.P.9:Juegos Populares y Tradicionales: La billarda y Lucha Canaria.

Contenidos:

- Historia
- Formas de juego/mañas de la lucha canaria

U.P.10.-“Me oriento y no me pierdo ni dentro ni fuera con las nuevas tecnologías.”



Contenidos:

- Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para la elaboración de actividades lúdico-recreativas.
- Utilización de las nuevas tecnologías en el deporte recreativo.
- Organización y realización de recorridos de orientación aplicando las nuevas tecnologías



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 01		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
	1.-Mi condición física y salud I: - Condición física. -Conceptos básicos de condición física y su relación con la salud. -Valoración de la condición física. -Capacidades físicas básicas a través del Atletismo: resistencia , fuerza, flexibilidad y velocidad. -Factores de carga: volumen e intensidad. -Hábitos saludables: la hidratación, la higiene y descanso.	Criterios de evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	<div>10</div> <div>10</div> <div>10</div> <div>10</div>	Masivo. Grupal. Individual.	Pabellón o cancha exterior y campo de fútbol al lado del centro.	Conos, cuerdas, balones, cronómetro, colchonetas, vallas, testigos de atletismo gomas elásticas... En definitiva, todo el material lúdico-deportivo acorde a los juegos y deportes a plantear.	Educación para la salud. Convivencia.
		1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.						
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas						
		CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC						
		Instrumentos de evaluación						
		-Planilla de registro de los test de condición física. -Lista de control del trabajo diario. -Elaboración de un circuito de entrenamiento, utilizando las capacidades físicas básicas. Este se realizará en grupo. -Examen teórico. -Autoevaluación.						
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados						
		13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35						
	Periodo implementación	Del: 1º Trimestre.						
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
	Valoración de ajuste	Desarrollo:						
		Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 02		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN		
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	DE	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
	Juegos y deportes alternativos I: -El touch. -Ultima bola.		Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa. 10 Estrategias directivas y participativas. 10 Estrategias globales y analíticas. 10 Estilos: Mando directo y asignación de tareas	10 Masivo. 10 Grupal. 10 Individual.	Pabellón o cancha exterior o campo de fútbol.	Balones de Rugby y todo el material lúdico-deportivo acorde a los juegos y deportes a plantear.	Educación para la salud. Convivencia.	
			2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.						
			Criterios de calificación (CCBB), rúbricas						
			CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC						
			Instrumentos de evaluación						
			-Lista de control del trabajo diario. -Cuestionario. -Examen teórico -Autoevaluación.						
			Estándares de aprendizaje evaluables relacionados						
			1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12						
	Periodo implementación		Del:1ºTrimestre						
	Tipo:		Áreas o materias relacionadas:						
	Valoración de ajuste		Desarrollo:						
		Mejora:							



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 03							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Juegos y deportes alternativos I: -El touch. -Ultima bola.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa. ⑩ Estrategias directivas y participativas. ⑩ Estrategias globales y analíticas. ⑩ Estilos: Mando directo y asignación de tareas	⑩ Masivo. ⑩ Grupal. ⑩ Individual.	Pabellón o cancha exterior o campo de fútbol.	Balones de Rugby y todo el material lúdico-deportivo acorde a los juegos y deportes a plantear.	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		-Lista de control del trabajo diario. -Cuestionario. -Examen teórico -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12					
Periodo implementación	Del:1ºTrimestre						
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 04		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	- Mi condición física y salud II: estar en forma. -Resistencia. -Principios más generales de la condición física: individualidad, sobrecarga, progresión, continuidad... - Diseño de un plan de entrenamiento. -Alimentación, nutrición y ejercicio -Normas básicas de 1º auxilios y lesiones más frecuentes.	Criterios de evaluación 1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física. 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	Estrategia instructiva Estrategia participativa. 10 Estrategias directivas y participativas. 10 Estrategias globales y analíticas. 10 Estilos: Mando directo y asignación de tareas 10	10 Masivo. 10 Grupal. 10 Individual. 10	Aula y pabellón o cancha exterior	Ordenador y proyector. Móvil, equipo de música y colchonetas, conos y cualquier otro material necesario para el desarrollo de las sesiones.	Educación para la salud.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas Crit. Ev. 1: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35 Crit. Ev. 4: 38, 39, 40					



		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Planificar y diseñar por grupos, un mesociclo de 2 semanas en torno a una capacidad física. Realizar un power point sobre un tema a elegir: vigorexia, anorexia, dopaje...) Examen teórico. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Crit Ev.1: CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC Crit Ev.4:CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 05		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Respiramos y nos relajamos” Dedicaremos dos sesiones, porque se seguirá utilizando en la vuelta la calma de otras situaciones de aprendizaje.	Criterios de evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa. Estrategias directivas y participativas. Estrategias globales y analíticas. Estilos: Mando directo y asignación de tareas	Masivo. Grupal. Individual.	Pabellón o aula	Equipo de música, altavoces portátil y colchonetas y esterillas.	Educación para la salud. Convivencia.
		1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Examen teórico. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35					
	Periodo implementación	Del:2º Trimestre.					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 06		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Profesores por un día”, enseñamos nuestro deporte	Criterios de evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	10 Masivo. 10 Grupal. 10 Individual.	Pabellón o campo de fútbol. Instalaciones o espacios cercanos.	Balones de baloncesto, canastas y todo el material lúdico-deportivo acorde a los juegos y deportes a plantear.	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	10 Estrategias directivas y participativas. 10 Estrategias globales y analíticas. 10 Estilos: Mando directo y asignación de tareas 10 Descubrimiento guiado y resolución de problemas 10				
		3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		Crit. Ev. 2: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					



		<p>Crit. Ev. 3: CL, CMCT, AA, CSC, CEC.</p> <p>Instrumentos de evaluación</p> <p>Lista de control del trabajo diario. Tarea: preguntas y cuestionario. Examen teórico. Autoevaluación.</p> <p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Crit. Ev. 3: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30</p>					
	Periodo implementación	Del: 2º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 07							
S E C U E N C I A Y T E M	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Expresión Corporal: Diseñar, preparar y ejecutar un montaje de Acrosport con soporte musical”	Criterios de evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	10 Masivo. 10 Grupal. 10 Individual.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas, esterillas, móviles, altavoces portátil y proyector . Soporte audiovisual	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características	10 Estrategias directivas y participativas. 10 Estrategias globales y analíticas. 10 Estilos: Mando directo y	10			



P O R A L		<p>que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.</p> <p>4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p>	<p>asignación de tareas; Descubrimiento guiado y resolución de problemas</p>			1.	
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas	10				
		Crit Ev.3:CL, CMCT, AA, CSC, CEC Crit Ev.4:CL, CMCT, AA, CSC, SIEE,					
		Instrumentos de evaluación					
		<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Planilla de valoración del montaje.</p> <p>Vídeo.</p> <p>Examen teórico y práctico.</p> <p>-Autoevaluación.</p>					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		<p>Crit. Ev. 3: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37</p> <p>Crit. Ev. 4: 38, 39, 40</p>					
	Periodo implementación	Del:3º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 08		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Expresión Corporal: Diseñar, preparar y ejecutar un montaje de Acrosport con soporte musical”	Criterios de evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	10 Masivo. 10 Grupal. 10 Individual.	Pabellón o cancha exterior	Colchonet as, esterillas, móviles, altavoces portátil y proyector . Soporte audiovisua l.	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.	10 Estrategias directivas y participativas. 10 Estrategias globales y analíticas. 10 Estilos: Mando directo y asignación de tareas; Descubrimiento guiado y resolución de problemas	10			
		4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		Crit Ev.3:CL, CMCT, AA, CSC, CEC					



		Crit Ev.4:CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, Instrumentos de evaluación Lista de control del trabajo diario. Planilla de valoración del montaje. Vídeo. Examen teórico y práctico. -Autoevaluación. Estándares de aprendizaje evaluables relacionados Crit. Ev. 3: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37 Crit. Ev. 4: 38, 39, 40					
	Periodo implementación	Del:3º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 09		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Juegos Populares y Tradicionales: La billarda y Lucha Canaria.	Criterios de evaluación 2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos	Estrategia instructiva Estrategia participativa. ⑩ Estrategias directivas y participativas. ⑩ Estrategias globales y analíticas. ⑩ Estilos: Mando directo y	⑩ Masivo. ⑩ Grupal. ⑩ Individual. ⑩	Pabellón o cancha exterior	Billarda , palos de palmera y aros. Ropa de Lucha Canaria y colchoneta s.	Educación para la salud. Convivencia.



P O R A L		técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	asignación de tareas				
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas	10				
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					
		Trabajo sobre juegos y deportes autóctonos.					
		Examen teórico.					
		-Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12					
	Periodo implementación	Del: 3ºTrimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:10							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Me oriento y no me pierdo ni dentro ni fuera ”	Criterios de evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	10 Masivo. 10 Grupal. 10 Individual.	Pabellón o cancha exterior	Portatil, Altaavoces y todo el material lúdico-deportivo acorde a esta Unidad Didáctica.	Educación para la salud. Convivencia.
		2.Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	10 Estrategias directivas y participativas. 10 Estrategias globales y analíticas.				
		4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	10 Estilos: Mando directo y asignación de tareas; Descubrimiento guiado y resolución de problemas				
	Criterios de calificación (CCBB), rúbricas						
	Crit Ev.2: CL, CMCT, AA,						

		CSC, SIEE, CEC Crit Ev.4: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Trabajo en grupo: presentación , exposición y ejecución de la carrera de orientación diseñada con sus códigos QR correspondientes u otras aplicaciones informáticas. -Autoevaluación.					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Crit Ev.2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Crit. Ev. 4: 38, 39, 40					
	Periodo implementación	Del: 3ºTrimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

Aclaraciones respecto a la propuesta de unidades didácticas y sus contenidos básicos:

Es muy probable que ciertas unidades o sesiones de éstas sean desplazadas a otros momentos del curso (diferente al reflejado en la programación), e incluso anuladas, ya sea por climatología imprevista, por ausencia/baja del profesorado, o por escasa aceptación por parte del alumnado.

Algunas unidades también serán intercaladas con otras a fin de favorecer la motivación del alumnado.

La mayor parte de los contenidos de las unidades sobre condición física y salud, están ubicadas en el primer trimestre, ya que es importante que el alumno asimile dichos contenidos desde este momento inicial del curso. Además, determinados contenidos de esta unidad serán reiterados a lo largo del curso, dada su vinculación con el resto de unidades didácticas (por ejemplo, calentamiento, vuelta a la calma, condición físico-deportiva, etc.).

Por último, indicar que al ser esta programación un documento flexible y abierto, se ajustan a las variables siempre presentes de recursos e instalaciones, preferencias del profesorado, tipo de alumnado, etc. En este sentido, todas las modificaciones de contenidos (juegos, contenidos, bailes seleccionados, e incluso unidades, en base a la secuenciación propuesta en la programación, deberán ser recogidas en Acta de Departamento y, en su caso, en la Memoria Final del Curso.



ANEXOS

Modelos de pruebas de evaluación inicial:

Test de Condición Física: 4º ESO

Medidas antropométricas:

- ⑩ Altura:
- ⑩ Peso:
- ⑩ Envergadura:
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.

Valoración de la Condición Física:

- ⑩ Salto Horizontal.
- ⑩ Lanzamiento de balón medicinal: Chicos (3kg)- Chicas (2kg).
- ⑩ Agilidad (5 x 10 metros)
- ⑩ Test de Course Navette...
- ⑩ Abdominales 1'.
- ⑩ Velocidad 30 ´o 50 metros.
- ⑩ Flexión anterior del tronco.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes



IES TAMAIMO

PROGRAMACIÓN 1º BACHILLERATO - MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor responsable:

PABLO JOSÉ AFONSO MARTÍN



**CONCRECIÓN
DE LOS
OBJETIVOS AL
CURSO**

1. Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.
 2. Planificar y realizar actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.
 3. Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sociomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.
 4. Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.
 5. Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.
 6. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.
 7. Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices.
 8. Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural de los pueblos, con especial atención a las manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas de Canarias.
 9. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje
- Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de Canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.

**PUNTO DE
PARTIDA**

Existen dos grupos de Bachillerato, uno donde se encuentra el alumnado que opta al itinerario de Tecnología y Ciencias de la Salud y en el otro el de Humanidades y Ciencias sociales. Son en total 56 alumnos/as en su mayoría de continuidad en el centro, y con solo un alumno repetidor.

Durante las primeras sesiones del curso se lleva a cabo juegos de grupo en los que además del conocimiento del grupo nos ayuda a valorar aspectos como participación, grado de implicación en las diferentes tareas, empatía, voluntad etc.

Además se llevan a cabo unas pruebas iniciales de condición física que incluyen el test de course navette y burpee para valorar la resistencia, flexión anterior de tronco para valorar la flexibilidad, lanzamiento de balón, abdominales 1' y salto para la fuerza, y una prueba de 30 metros y 5 metros x10 de velocidad.

En cada unidad de programación durante la primera sesión se valorará el conocimiento previo del alumnado en las diferentes deportes o actividades con alguna prueba desarrollada bien durante el calentamiento como en la parte principal.



EVALUACIÓN	Los criterios de evaluación aparecen en los Estándares de Aprendizaje que se enumeran a continuación.
------------	---

RELACIÓN CRITERIOS EVALUACIÓN Y SITUACIÓN APRENDIZAJE, ESTADARES DE APRENDIZAJE, INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS.	SITUAC. APREND.	CRIT. EVAL.	ESTAND. APREND.	INST. EVALUA	COMP. BÁSICAS
	1.“Condición Física y Salud I: - Calentamiento. - Test de condición física. - Resistencia Aeróbica, fuerza resistencia y Flexibilidad”.	1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza. 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y re- cursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	<u>Crit. Ev. 1:</u> 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,23,24, <u>Crit. Ev. 4:</u> 29,30,31,32	Lista de control del trabajo diario. Hallar la Zona de Actividad y control frecuencia cardíaca. Elaboración y entrega de resultados de los test de condición física. Elaboración en grupo y ejecución de una sesión de fuerza resistencia y otra de resistencia aeróbica. Examen teórico o cuestionario. Autoevaluación	CL, CMCT, CD, AA,CSC, SIEE
	2.“La respiración y la relajación” “Todo el curso”	1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.	12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	Lista de control del trabajo diario. Autoevaluación	CL, CMCT, CD, AA,CSC, SIEE
	3.“Juegos y deportes alternativos I: Ultimate y Touch”.	2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33.	Lista de control del trabajo diario. Fichas de Auto o Coevaluación Productos del alumno Autoevaluación	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



		situación motriz.			
	4. "Condición Física y salud II: la fuerza y planificación de las capacidades físicas relacionadas con la salud"	1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza. 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	Crit. Ev. 1: 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,;23, 24, Crit. Eval 4: 23, 24,29,30,31,32.	Lista de control del trabajo diario. Preparación de un circuito de fuerza resistencia, empleando diferentes sistemas de entrenamiento. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa de actividad física. Ambos trabajos podrán ser realizados en grupo. Examen teórico o Cuestionario. Autoevaluación	CL, CMCT, CD, AA,CSC, SIEE
	5. "Mejoro mi balonmano"	2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33.	Lista de control del trabajo diario. Fichas de Auto o Coevaluación Productos del alumno Cuestionario. Autoevaluación	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC
	6. Puedo encestar: balonkorf y basket 3x3.	2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz. 3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en	Crit. Ev. 2: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 33. Crit Ev. 3: 4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.	Lista de control del trabajo diario. Fichas de Auto o Coevaluación Productos del alumno Autoevaluación	CL,CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC



		la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.			
7.Busco la fama: acrosport, montaje de baile..	3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	Crit. Eval. 3: 1, 4,5, 2, 3, 8, 9, 10, 11. Crit. Ev. 4: 29,30,31,32	Lista de control del trabajo diario. Hoja de registro de Acrosport. Examen práctico del montaje de Acrosport. Autoevaluación	CL,CMCT,CD,AA, CSC, SIEE, CEC	
8.“Juegos y deportes alternativos II: cestomóvil, ringo, hockey sala, béisbol...”	2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33.	Lista de control del trabajo diario. Elaborar y exponer un juego o deporte alternativo, se realizará en grupo. Autoevaluación	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	
9.“Juegos y deportes tradicionales: Billarda....” “Bailes Populares y tradicionales: la Isa”	2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32. 4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.	Lista de control del trabajo diario. Autoevaluación	CL,CMCT,CD,AA, CSC, SIEE, CEC	



		<p>situación motriz.</p> <p>3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>			
	10. "Actividades en la naturaleza"	<p>3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p>	<p>Crit. Eval. 3: 4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28.</p> <p>Crit. Ev. 4: 29,30,31,32</p>	<p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>Elaborar y exponer una sesión sobre orientación, utilizando las tecnologías de la información y comunicación (móviles, tabletas..)</p> <p>Autoevaluación</p>	CL,CMCT,CD,AA, CSC, SIEE, CEC



CONTENIDOS Y
DISTRIBUCIÓN
TEMPORAL

1ºTRIMESTRE

U.P.01.-“Condición Física y Salud I: calentamiento, test de condición física, Resistencia Aeróbica y Flexibilidad”.

Contenidos:

- 1.Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- 3.Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.

U.P.02.- La respiración y la relajación” .

Contenidos:

- 1.Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- 5.Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 7.Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.)
- 8.Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación

U.P.03.-“Juegos y deportes alternativos I: Ultimate y rugby...”.

Contenidos:

1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.
2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
- 3.Fundamentos Técnico-tácticos y reglamentarios
- 4.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 5.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.

2ºTRIMESTRE

U.P.04.-“Condición Física y salud II: planificación de las capacidades físicas relacionadas con la salud”.

Contenidos :

- 1.Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- 3.Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- 5.Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 6.Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.



- 7.Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.
- 8.Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.)
- 9.Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
- 10.Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.
11. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.

U.P.05.-Mejoro mi balonmano”.

Contenidos:

1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.
2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
- 3.Fundamentos Técnico-tácticos y reglamentarios
- 4.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 5.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.
- 6.Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.

U.P.06.- Puedo encestar: balonkorf y basket 3x3.”

Contenidos :

1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.
2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
- 3.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 4.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.
- 5.Fundamentos Técnico-tácticos y reglamentarios.
- 6.Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados.
- 7.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes

U

3ºTRIMESTRE

.P.7.- Busco la fama: acrosport, montaje de baile...

Contenidos :

- 1.Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
 - 2.Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas.
 - 3.Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.
 - 4.Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia.
- Análisis y valoración de la información.

U.P.8.- “Juegos y deportes alternativos II: cestomóvil , hockey sala, béisbol... ”.**Contenidos:**

1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.
2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
3. Fundamentos Técnico-tácticos y reglamentarios
- 4.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 5.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.

U.P.9.- “Juegos y deportes tradicionales: Billarda....”**Contenidos:**

1. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
- 2.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 3.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.
- 4.Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.

U.P.10.- Actividades en la naturaleza”.**Contenidos :**

- 1.Las actividades en el medio natural
- 2.Recursos para orientarnos
- 3.Elaboración de planos
- 4.Elaboración de códigos QR
- 5.Organización y realización de actividades en el medio natural
- 6.Medidas de seguridad
- 7.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 8.Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 01							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Condición Física y Salud I: - Calentamiento, -Test de condición física y su análisis -Resistencia Aeróbica y Flexibilidad” Contenidos Crit. Eval.1: 4.Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. 7.Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.) Contenidos Crit. Eval. 4: 1.Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.	Criterios de Evaluación 1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza. 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Cronómetro, móviles, Aplicaciones para el trabajo de resistencia aeróbica, Conos, equipo de música, cronómetro, colchonetas, bandas elásticas.	Educación para la salud. Convivencia.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, CD, AA,CSC, SIEE					



		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Hallar la Zona de Actividad y control frecuencia cardiaca. Elaboración y entrega de resultados de los test de condición física. Elaboración en grupo y ejecución de una sesión de fuerza resistencia y otra de resistencia aeróbica. Examen teórico o cuestionario. Autoevaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Crit. Eval: 1: 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,23, 24, Crit. Eval. 4: 29,30,31,32.					
	Periodo implementación	Del: 1ºTrimestre.					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 02		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“La respiración y la relajación” Contenidos: 1.Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. 5.Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 7.Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud.Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.) 8.Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Equipo de música y colchoneta s.	Educación para la salud. Convivencia.
		1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, CD, AA,CSC, SIEE					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Examen teórico. Autoevaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24					
	Periodo implementación	Del: 1ºTrimestre.					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 03							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Juegos y deportes alternativos I: Ultimate y Touch” Contenidos: 1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios es- tratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior. 2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 3.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 4.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Pelotas, stick hockey, cajas de cartón y	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.Autoevaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33.						
	Periodo implementación	Del:1ºTrimestre					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 04		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Condición Física y salud II: la fuerza y planificación de las capacidades físicas relacionadas con la salud” Contenidos Crit. Eval.1: 1.Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. 2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. 3.Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable. 4.Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. 5.Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 6.Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. 7.Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. Análisis de la influencia de los hábitos	Criterios de Evaluación 1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza. 4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Móviles, Aplicaciones para el trabajo de fuerza resistencia, Tabata y otros, Conos, equipo de música, cronómetro, colchonetas, bandas elásticas.	Educación para la salud. Convivencia.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, CD, AA,CSC, SIEE					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario.					



	<p>sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.)</p> <p>8.Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.</p> <p>Contenidos Crit. Eval. 4:</p> <p>1.Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</p> <p>Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</p>	<p>Preparación de un circuito de fuerza resistencia, empleando diferentes sistemas de entrenamiento.</p> <p>Planificar, elaborar y poner en práctica un programa de actividad física.</p> <p>Ambos trabajos podrán ser realizados en grupo.</p> <p>Examen teórico o Cuestionario.</p> <p>Autoevaluación</p>					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		Crit, Eval. 1: 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,23, 24.					
		Crit. Eval.4: 29,30,31,32.					
	Periodo implementación	Del: 2ºTrimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
		Mejora:					
	Valoración de ajuste						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 05							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Mejoro mi balonmano” 1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios es- tratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior. 2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 3.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 4.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos. 5.Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva. Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Pelotas de balonmano .	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Fichas de Auto o Coevaluación Productos del alumno Autoevaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33.					
Periodo implementación	Del:2ºTrimestre.						
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 06		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Puedo encestar: Balonkorf y torneo 3x3.” Contenidos Crit. Eval. 2: 1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios es- tratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior. 2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos. 5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre. Contenidos Crit. Eval. 3: 1. Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes depor- tes practicados. 2. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y	Criterios de Evaluación 2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz. 3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio na- tural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equi- pamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresi- vas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	Estrategia instruct Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Balones de baloncesto y canastas.	Educación para la salud. Convivencia.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo					



	deportes.	diario. Tarea Examen. Autoevaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 4,5, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33. 4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.					
	Periodo implementación	Del: 2ºTrimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 07			FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Busco la fama: acrosport, montaje de baile.. Contenidos Crit. Eval. 3: 1.Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados. 2.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 3. Organización y realización de actividades en el medio natural. 4.Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.	Criterios de Evaluación 3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas,	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Cochonetas, Móviles. Ordenador y Proyector .	Educación para la salud. Convivencia.



	5. Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social. Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas. Contenidos Crit. Eval. 4: 1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.	<p>tanto individualmente como en grupo.</p> <p>4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p> <p>Criterios de calificación (CCBB), rúbricas</p> <p>CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC</p> <p>Instrumentos de evaluación</p> <p>Lista de control del trabajo diario. Hoja de registro de Acrosport. Examen práctico del montaje de Acrosport. Autoevaluación</p> <p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>1, 4, 5, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33. 29, 30, 31, 32.</p>					
	Periodo implementación	Del: 3º Trimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
		Desarrollo:					
	Valoración de ajuste	Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 08							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Juegos y deportes alternativos II: cestomóvil , hockey sala, béisbol...” Contenidos: 1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios es- tratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior. 2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 3.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 4.Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos. 5.Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.	Criterios de Evaluación	Estrategia instruct Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Pelotas, stick hockey, cajas de cartón y	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		Lista de control del trabajo diario. Elaborar y exponer un juego o deporte alternativo, se realizará en grupo. Autoevaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 33.					
Periodo implementación	Del: 3ºTrimestre						
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
	Desarrollo:						
Valoración de ajuste	Mejora:						

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 09		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	“Juegos y deportes tradicionales: Billarda....” Contenidos Crit. Eval. 2: 2. Resolución de tareas motrices adecuando las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). 3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos. 5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre. Contenidos Crit. Eval. 3: 5. Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social. Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas.	Criterios de Evaluación 2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz. 3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior.	Equipo de música, palos de palmera, billarda y aros.	Educación para la salud. Convivencia.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					



		Lista de control del trabajo diario.Autoevaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
		1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32. 4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.					
	Periodo implementación	Del:3ºTrimestre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo:					
		Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:10							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	
	“Actividades en la naturaleza” Contenidos Crit. Eval.3 : 2.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 3. Organización y realización de actividades en el medio natural. Contenidos Crit. Eval. 4: 1.Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la	Criterios de Evaluación 3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental), controlando los riesgos que pueden generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico deportivas y artístico expresivas, actuando de forma responsable, constructiva y segura en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior.	Móviles, planos del centro,Brújulas.	Educación para la salud. Convivencia.



recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.	grupo.					
	Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
	CL,CMCT,CD,AA, CSC, SIEE, CEC					
	Instrumentos de evaluación					
	Lista de control del trabajo diario. Elaborar y exponer una sesión sobre orientación, utilizando las tecnologías de la información y comunicación (móviles, tabletas..) Autoevaluación					
	Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
	4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.					
Periodo implementación	Del: 3ºTrimestre.					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
Valoración de ajuste	Desarrollo:					
	Mejora:					

Aclaraciones respecto a la propuesta de unidades didácticas y sus contenidos básicos:

Es muy probable que ciertas unidades o sesiones de éstas sean desplazadas a otros momentos del curso (diferente al reflejado en la programación), e incluso anuladas, ya sea por climatología imprevista, por ausencia/baja del profesorado, o por escasa aceptación por parte del alumnado.

Algunas unidades también serán intercaladas con otras a fin de favorecer la motivación del alumnado.

La mayor parte de los contenidos de las unidades sobre condición física y salud, están ubicadas en el primer trimestre, ya que es importante que el alumno asimile dichos contenidos desde este momento inicial del curso. Además, determinados contenidos de esta unidad serán reiterados a lo largo del curso, dada su vinculación con el resto de unidades didácticas (por ejemplo, calentamiento, vuelta a la calma, condición físico-deportiva, etc.).

Por último, indicar que al ser esta programación un documento flexible y abierto, se ajustan a las variables siempre presentes de recursos e instalaciones, preferencias del profesorado, tipo de alumnado, etc. En este sentido, todas las modificaciones de contenidos (juegos, contenidos, bailes seleccionados, e incluso unidades, en base a la secuenciación propuesta en la programación, deberán ser recogidas en Acta de Departamento y, en su caso, en la Memoria Final del Curso.



ANEXOS

Modelos de pruebas de evaluación inicial:

Test de Condición Física: 1º BACHILLERATO

Medidas antropométricas:

- ⑩ Altura:
- ⑩ Peso:
- ⑩ Envergadura:
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.

Valoración de la Condición Física:

- ⑩ Salto Horizontal.
- ⑩ Lanzamiento de balón medicinal: Chicos (3kg)- Chicas (2kg).
- ⑩ Agilidad (5 x 10 metros)
- ⑩ Test de Course Navette...
- ⑩ Abdominales 1'.
- ⑩ Velocidad 30 'o 50 metros.
- ⑩ Flexión anterior del tronco.



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes



IES TAMAIMO

PROGRAMACIÓN 2º BACHILLERATO – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Profesora responsable:

ROSA NOEMÍ HERNÁNDEZ SALAZAR



CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS AL CURSO	<p>La enseñanza del Acondicionamiento Físico en el Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo en el alumnado de las siguientes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conocer el propio cuerpo, adquiriendo confianza para incrementar las posibilidades de ejecución a través del desarrollo de sus propias capacidades físicas como mejora de su salud.2. Aplicar y valorar de manera autónoma los sistemas, métodos y medios adecuados para la puesta en práctica de las actividades físico-deportivas que contribuyan a mejorar su condición física y, en consecuencia, su calidad de vida.3. Comprender e interpretar los aspectos más importantes de la teoría del entrenamiento deportivo de forma que le permita elaborar y ejecutar los programas de entrenamiento que haya diseñado.4. Realizar periódicamente los controles pertinentes (test) según el protocolo establecido para cada uno de ellos, y aceptar las posibles modificaciones del plan de entrenamiento.5. Participar en actividades físico-deportivas de distinta índole, contribuyendo a su organización, incluidas aquellas con soporte musical, reconociéndolas y valorándolas como un medio de acondicionamiento físico.6. Desarrollar una actitud crítica ante la oferta existente de actividades físicas y diferenciar las dirigidas a la mejora de la salud de las orientadas a obtener como objetivo el rendimiento físico, valorando las salidas profesionales basadas en la actividad física.7. Conocer los hábitos saludables que influyen en la condición física, como la nutrición, la higiene, el entrenamiento invisible y las diferentes lesiones deportivas, con el fin de optimizar el acondicionamiento físico.8. Buscar y tratar a través de las TIC, recopilando información, seleccionándola, analizándola y realizando informes o exposiciones, con el vocabulario propio de la materia, en relación con los contenidos del acondicionamiento físico, en especial para diseñar, ejecutar y evaluar el plan de entrenamiento.9. Valorar y realizar preferentemente la ejecución del plan de entrenamiento utilizando el medio natural de Canarias, aprovechando la disponibilidad y potencialidad del entorno, evitando el impacto ambiental y procurando utilizar los juegos y deportes tradicionales canarios como contenidos que permiten el acondicionamiento físico.
PUNTO DE PARTIDA	<p>Contamos con un grupo de 30 alumnos de entre los dos grupos de 2º bachillerato. El diagnóstico inicial es positivo en cuanto que están muy motivados e interesados por la actividad física aunque son pocos los interesados en seguir por esta rama profesional. El nivel de condición física es dispar y el grupo es heterogéneo en cuanto al nivel de condición física. No poseen un gran conocimiento sobre métodos y sistemas para mejorar su condición física, no saben las pautas y fases a seguir para diseñar un plan personal.</p>
EVALUACIÓN: CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONTENIDOS	<p>En lo que respecta a la evaluación se aconseja el modelo de evaluación formativa y compartida que permita al alumnado participar en su propio proceso de aprendizaje, utilizando su evaluación como fuente de progreso y mejora. Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa. El primero de estos principios se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, según el principio de inclusión educativa, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que sitúa el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso. El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto</p>



CORRESPONDIENTES.

principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones. También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora, para lo cual, la evaluación formativa, la coevaluación y la heteroevaluación ofrecen numerosas ventajas.

Criterios de Evaluación y Contenidos correspondientes:

1. Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.

Con este criterio se pretende evaluar si el alumnado es capaz de diseñar su plan de entrenamiento justificándolo suficientemente e identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas condicionantes y coordinativas para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al rendimiento físico.

Contenidos del criterio:

1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
4. Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud.
5. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.
6. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
7. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento
8. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.

2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado, tras diseñarlo y elaborarlo, es capaz de saber hacer y llevar a la práctica su planificación, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno, y que contribuyen a mejorar su salud. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y ejercicios puedan ser actividades recreativas, deportivas o con soporte musical, siempre que estén debidamente justificadas y controladas y no supongan un riesgo para su salud. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el plan de entrenamiento de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.

	<p>Contenidos del criterio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas. 3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los test y pruebas de campo. <p>Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de conocer previamente a la puesta en práctica el nivel de condición física inicial, utilizando de forma correcta los protocolos necesarios de los test y de las pruebas de campo elegidos. Además, se verificará si identifica el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del plan para comprobar, finalmente, si ha logrado el objetivo fijado al principio.</p> <p>Contenidos del criterio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de los test y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud. 4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento. <p>Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir, todos aquellos datos y contenidos vinculados con el entrenamiento y la condición física. Además, se potenciará la utilización de recursos tecnológicos, como por ejemplo las aplicaciones tecnológicas, para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento. A la vez, servirá para reforzar, desde la transversalidad, la habilidad del alumnado en el empleo del recurso informático, tal como viene demandando la sociedad contemporánea y se contempla en los objetivos del Bachillerato.</p> <p>Contenidos del criterio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Empleo de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los
--	---



	<p>contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</p> <p>5. Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.</p> <p>Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado identifica, tras un adecuado análisis, las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo, nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.</p> <p>Contenidos del criterio:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal.2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del entrenamiento.
--	---



RELACIÓN CRITERIOS EVALUACIÓN Y SITUACIÓN APRENDIZAJE, ESTADARES DE APRENDIZAJE, INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS.	BLOQUE DE APRENDIZAJE/ UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	CRIT. EVAL.	INST. EVALUA	COMP. BÁSICAS	TEMPORALIZACIÓN
	0.-Presentación, información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación y normas.				1ªEVALUACIÓN 1ªSesión Septiembre
	Bloque. Aprendizaje I: 1.- “Valoro mi Condición Física”	3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los test y pruebas de campo.	- Lista de control del trabajo diario. -Rellenar los datos y compararlos con los datos a nivel nacional. Extraer una nota del baremo y sacar la media.	AA, CSC, SIEE, CEC	Septiembre -Octubre
	Bloque. Aprendizaje I: 2.Me pongo en forma I: -Calentamiento y Vuelta a la Calma. -Planificación del Entrenamiento orientado a la salud” - Capacidades Físicas I: La resistencia aeróbica y L a fuerza resistencia. -El entrenamiento Invisible I.	1.Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud. 2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud. 4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.	- Lista de control del trabajo diario. -Preparar un calentamiento tipo para la planificación (Grupos de 4 a 6). -Trabajo sobre el fitness. --Preparación por parte de alumnado de dos sesiones (grupos de 4 a 6): 2 de Fuerza resistencia y otras 2 de resistencia aeróbica. -Autoevaluación.	AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Octubre-noviembre- Diciembre
	Bloque. Aprendizaje I: 3.-Ultimate: preparo la competición del Cabildo.	2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.	- Registro de participación. -Autoevaluación.	AA, CSC, SIEE	Octubre- noviembre- Diciembre y el resto del año se realizarán algunas sesiones cuando se acerque la competición del Cabildo.
	Bloque. Aprendizaje I: 4.-Las capacidades coordinativas: Las Combas como actividad para entrenar la Coordinación, la Resistencia aeróbica y la Fuerza del tren inferior.	2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud. 4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.	- Lista de control del trabajo diario. - Preparar un montaje con cuerdas. -Autoevaluación.	AA, CSC, SIEE, CEC,CD	Noviembre-Diciembre
	5.-Valoración de la 1ª evaluación por parte del alumnado y del profesor.				2ªEVALUACIÓN



	Información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación de la 2ª evaluación.				Enero
	<p>Bloque. Aprendizaje I:</p> <p>6.-Me pongo en forma II:</p> <p>-Las capacidades físicas II:</p> <p>velocidad y flexibilidad.</p> <p>--Diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento orientado a la salud.</p> <p>Entrenamiento Invisible II:</p> <p>-La respiración, relajación y masoterapia"</p> <p>-Beneficios y Riesgos de la Actividad Física para la salud. Mitos y falsas creencias.</p>	<p>1.Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.</p> <p>2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.</p> <p>4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.</p>	<p>--Diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento orientado a la salud.</p> <p>Preparación por parte de alumnado de una sesión de relajación o respiración o masoterapia (grupos).</p> <p>--Preparar y exponer en Power point u otra aplicación, un trabajo sobre uno de los 7 mitos.</p> <p>-Preparar un slogan sobre el mito trabajado.</p> <p>- Estos trabajos se realizarán en grupo.</p>	AA, CSC, SIEE, CEC, CD	Enero-febrero-Marzo
	<p>Bloque. Aprendizaje I:</p> <p>7.- "Lesiones más Frecuentes y aspectos preventivos en la actividad física".</p>	<p>2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.</p>	<p>- Lista de control del trabajo diario.</p> <p>-Montaje de expresión corporal sobre una lesión o 1º auxilios.</p> <p>-Examen</p>	AA, CSC, SIEE	Febrero-Marzo
	<p>Bloque. Aprendizaje I:</p> <p>8.-"Actividades Físico-deportivas y dispositivos móviles"</p>	<p>2. Ejecutar la planificación del entrenamiento diseñada para el incremento y desarrollo de la condición física.</p> <p>4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.</p>	<p>- Lista de control del trabajo diario.</p> <p>-Presentación de una app móvil con trabajo específico elegido previamente por el alumnado.</p> <p>-Autoevaluación.</p>	AA, CSC, SIEE, CD	Marzo-Abril
	<p>Bloque. Aprendizaje I:</p> <p>9.- "Seguimiento de la evolución de la Condición Física"</p>	<p>3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los tests y pruebas de campo.</p>	<p>- Lista de control del trabajo diario.</p> <p>-Rellenar los datos y compararlos con resultados de la 1ª Evaluación.</p> <p>Extraer una nota del baremo y sacar la media.</p> <p>-Autoevaluación.</p>	AA, CSC, SIEE, CEC	Marzo
	<p>10.Valoración de la 2ª evaluación</p> <p>por parte del alumnado y del profesor.</p> <p>Valoración de la planificación.</p> <p>Información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación de la 3ª evaluación.</p>				3ªEVALUACIÓN Abril



	Propuestas del alumnado para esta 3ª evaluación.				
	Bloque. Aprendizaje I: 11.-Me pongo en forma III: Las Capacidades Coordinativas a través del ritmo...	1.Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud. 2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud. 4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.	- Lista de control del trabajo diario. -Preparación por parte del alumnado de un montaje de baile o montaje de Acrosport con soporte musical. -Autoevaluación.	AA, CSC, SIEE, CEC	Abril-Mayo
	Bloque. Aprendizaje II: 12. Preparación de Pruebas Físicas: salidas profesionales.	5. Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.	-Lista de control del trabajo diario. -Buscar información sobre las salidas profesionales, preparar un Power point y exponerlo a sus compañeros. -Entrenamiento y preparación de determinadas pruebas de aptitud física: bomberos, policía, INEF..	AA, CSC, SIEE	Abril- Mayo
	Bloque. Aprendizaje I: 13. Test de Valoración Final	3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los test y pruebas de campo.	- Lista de control del trabajo diario. -Rellenar los datos y compararlos con resultados de la 1ª Y 2ª Evaluación. Extraer una nota del baremo y sacar la media. -Autoevaluación.	AA, CSC, SIEE, CE	Mayo

CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

CONTENIDOS DE LA OPTATIVA DE “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO” (Currículo de Bachillerato)

Los contenidos se han asociado al propósito general de la materia: la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista de la salud. **Agrupados en dos bloques de aprendizaje, en el primero de ellos, «El acondicionamiento físico y los hábitos saludables»**, se vinculan tanto la forma teórica como su aplicación práctica, que será el producto final. A través de los mismos se pretende que el alumnado entienda, comprenda, aplique y profundice los conceptos de acondicionamiento físico en función de las diferentes capacidades físicas, que sepa relacionarlos con aspectos como la higiene, nutrición o el entrenamiento invisible, aprendizajes que le permitan desarrollar planes de entrenamiento según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los test y pruebas de campo necesarios para obtener resultados de su estado físico y poder aplicar después su propio adiestramiento o las modificaciones oportunas.

En un segundo bloque, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta materia la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional en ese momento. Con esa finalidad se le guía para que descubra por sí mismo la situación real en su entorno o en aquél donde quiera dirigir su vida profesional, para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

Contenidos y distribución temporal:

1ºEvaluación:

BLOQUE DE APRENDIZAJE/ UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
0.-Presentación, información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación y normas.	Normas y criterios de evaluación. Aclaración de dudas	
Bloque. Aprendizaje I: 1.- “Valoro mi Condición Física	1. Aplicación de los test y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud.	1ªEvaluación
Bloque. Aprendizaje I: 2. Me pongo en forma I: -Calentamiento y Vuelta a la Calma. -Planificación del Entrenamiento orientado a la salud. -.- Capacidades Físicas I: La resistencia aeróbica y L a fuerza resistencia. -El entrenamiento Invisible I.	1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas. 7.Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento El entrenamiento Invisible: 1.Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida. 2.Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física. 3.El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.	1ªEvaluación



		4.Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud. 5.Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.		
	Bloque. Aprendizaje I: 3.-Ultimate: preparo la competición del Cabildo.	1.-Fundamentos Técnico-tácticos y reglamentarios 2.Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3.Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes. 4.Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.		
	Bloque. Aprendizaje I: 4-Las capacidades coordinativas: Las Combas como actividad para entrenar la Coordinación, la Resistencia aeróbica y la Fuerza del tren inferior.	1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 4. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas. 7.Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento 8.. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.	1ªEvaluación	
	5.-Valoración de la 1ª evaluación por parte del alumnado y del profesor. Información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación de la 2ª evaluación.		2ªEvaluación	
	Bloque. Aprendizaje I: 6.-Me pongo en forma II: -Las capacidades físicas II: -Velocidad y flexibilidad. -Diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento orientado a la salud. Entrenamiento Invisible II: -La respiración, relajación y masoterapia” -Beneficios y Riesgos de la Actividad Física para la salud. Mitos y falsas creencias.	Las capacidades físicas II: 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 5.Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud. 6.Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento. 7.Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento 8.Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales. El entrenamiento invisible II: 1.Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida. 3.El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física. 4.Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud. 5.Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.	2ªEvaluación	
	Bloque. Aprendizaje I: 7.- “Lesiones más Frecuentes y aspectos preventivos en la actividad física”.	1.Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida. 3.El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física. 4.Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud.	2ªEvaluación	



		3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.		
	Bloque. Aprendizaje I: 8. “Actividades Físico-deportivas y dispositivos móviles”	1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Empleo de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.	2ªEvaluación	
	Bloque. Aprendizaje I: 9-Seguimiento de la evolución de la Condición Física.	1. Aplicación de los test y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud.	2ªEvaluación	
	10. Valoración de la 2ª evaluación por parte del alumnado y del profesor. Valoración de la planificación. Información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación de la 3ª evaluación. Propuestas del alumnado para esta 3ª evaluación.		3ªEvaluación	
	Bloque. Aprendizaje I: 10.-Me pongo en forma III: Las Capacidades Coordinativas a través del ritmo...	1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.	3ªEvaluación	
	Bloque. Aprendizaje II: 11. Preparación de Pruebas Físicas: salidas profesionales.	1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal. 2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del entrenamiento.	3ªEvaluación	
	Bloque. Aprendizaje I: 12. Test de Valoración Final	1. Aplicación de los test y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud.	3ªEvaluación	



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 00							
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Presentación , información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación y normas.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo	Aula del grupo	Entrega de normas del departamento y criterios de evaluación	
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		Instrumentos de evaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
	Periodo implementación	Del: 1ªEvaluación: Septiembre.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 01		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Bloq. Aprendizaje I: 1.-“Valoro mi Condición Física -Contenidos Crit. EvaL. 3: 1.Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas , balones medicinales, cinta métrica, conos, cronómetro. ..	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los tests y pruebas de campo.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		- Lista de control del trabajo diario. -Rellenar los datos y compararlos con los datos a nivel nacional. Extraer una nota del baremo y sacar la media. -Autoevaluación.					
	Periodo implementación	Del:1ªEvaluación: Septiembre -Octubre					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Valoración de ajuste	Desarrollo: Mejora:					

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 02		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<p>Bloque. Aprendizaje I:</p> <p>2.. Me pongo en forma I:</p> <p>-Calentamiento y Vuelta a la Calma.</p> <p>-Planificación del Entrenamiento orientado a la salud”</p> <p>- -Capacidades Físicas I: La resistencia aeróbica y L a fuerza resistencia.</p> <p>-El entrenamiento Invisible I.</p> <p>-Contenidos Crit. Eval.1:</p> <p>1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.</p> <p>2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.</p> <p>3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.</p> <p>4. Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud.</p> <p>5. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.</p> <p>6. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.</p> <p>7. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento</p> <p>8. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.</p> <p>Contenidos Crit. Eval.2:</p> <p>1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el</p>	<p>Criterios de Evaluación</p> <p>1.Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.</p> <p>2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.</p> <p>Criterios de calificación (CCBB), rúbricas</p> <p>AA, CSC, SIEE, CEC</p> <p>Instrumentos de evaluación</p> <p>Lista de control del trabajo diario.</p> <p>-Preparar un calentamiento tipo para la planificación (Grupos de 4 a 6).</p> <p>-Trabajo sobre el fitness.</p> <p>--Preparación por parte de alumnado de dos sesiones (grupos de 4 a 6): 1 de Fuerza resistencia y otra de resistencia aeróbica.</p> <p>-Autoevaluación.</p>	<p>Estrategia instructiva</p> <p>Estrategia participativa.</p>	<p>Trabajo individual.</p> <p>Grupos heterogéneos.</p>	<p>Pabellón o cancha exterior</p>	<p>Colchonetas , balones de baloncesto, petos, bandas elásticas, altavoz, móviles, aplicación de movil para el trabajo de cualidades físicas y cualquier otro material otro material que sea necesario.</p>	<p>Educación para la salud.</p> <p>Convivencia.</p>



	desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.					
	Periodo implementación	Del: 1ªEvaluación: Octubre-noviembre-diciembre.				
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:				
	Valoración de ajuste	Desarrollo:				
		Mejora:				



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 03							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Bloque. Aprendizaje I: 3.-Últimate: preparo la competición del Cabildo. Contenidos Crit. Eval.2: 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Conos, frisbie, petos...	Educación para la salud. Convivencia.
		2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE					
		Instrumentos de evaluación					
		- Lista de control del trabajo diario. -Autoevaluación.					
	Periodo implementación	Del: 1ªEvaluación: Octubre- noviembre-Diciembre y el resto del año se realizarán algunas sesiones cuando se acerque la competición del Cabildo.					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 04								
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
	Bloque. Aprendizaje I: 4-Las capacidades coordinativas: Las Combas como actividad para entrenar la Coordinación, la Resistencia aeróbica y la Fuerza del tren inferior	Criterios de Evaluación 2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud. 4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón, cancha exterior y campo de fútbol.	Portatil, Equipo de música, móvil, combas o cuerdas para saltar..	Educación para la salud. Convivencia.	
	Contenidos Crit. Eval.2: 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.	Criterios de calificación (CCBB), rúbricas						
		AA, CSC, SIEE, CEC, CD						
		Instrumentos de evaluación						
		- Lista de control del trabajo diario. -Preparar un montaje con cuerdas. --Autoevaluación.						
	Contenidos Crit. Eval.4: 1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Empleo de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.							
	Periodo implementación	Del: Noviembre-Diciembre						
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
	Valoración de ajuste	Desarrollo:						
Mejora:								



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 05							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Valoración de la 1ª evaluación por parte del alumnado y del profesor. Valoración de la planificación. Información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación de la 2ª evaluación. Propuestas del alumnado para esta 2ª evaluación	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo	Aula del grupo		
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		Instrumentos de evaluación					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
	Periodo implementación	Del: Enero					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Desarrollo:						
Valoración de ajuste	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 06		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	<p>Bloque. Aprendizaje I: 6.-Me pongo en forma II: -Las capacidades físicas II: -Velocidad y flexibilidad. --Diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento orientado a la salud. Entrenamiento Invisible II: -La respiración, relajación y masoterapia” -Beneficios y Riesgos de la Actividad Física para la salud. Mitos y falsas creencias.</p> <p>Contenidos Crit. Eval.2: 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas. Contenidos Crit. Eval.4: 1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Empleo de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información</p>	Criterios de Evaluación	<p>Estrategia instructiva Estrategia participativa.</p>	<p>Gran grupo Trabajo individual. Grupos heterogéneos.</p>	<p>Aula</p>	<p>Proyector, portatil, Colchonetas, bandas elásticas, Equipo de música, conos, petos móvil...</p>	<p>Educación para la salud. Convivencia.</p>
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CD					
		Instrumentos de evaluación					
		<p>--Diseñar y ejecutar un plan de entrenamiento orientado a la salud. Preparación por parte de alumnado de una sesión de relajación o respiración o masoterapia (grupos). --Preparar y exponer en Power point u otra aplicación, un trabajo sobre uno de los 7 mitos. -Preparar un slogan sobre el mito trabajado. - Estos trabajos se realizarán en grupo.</p>					



	Periodo implementación	Del: 2ªEvaluación: Enero-febrero-marzo.	
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:	
	Valoración de ajuste	Desarrollo:	
		Mejora:	

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 07		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Bloque. Aprendizaje I: 7.- “Lesiones más Frecuentes y aspectos preventivos en la actividad física”.	Criterios de Evaluación 2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior. Aula.	Proyector, portatil, cochonetas.	Educación para la salud. Convivencia.
	Contenidos Crit. Eval.2: 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud.	Criterios de calificación (CCBB), rúbricas AA, CSC, SIEE					
	2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud	Instrumentos de evaluación - Lista de control del trabajo diario. -Montaje de expresión corporal sobre una lesión o 1º auxilios. -Examen. --Autoevaluación.					
	3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.						
	Periodo implementación	Del: 2ª Evaluación: Febrero-Marzo					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Desarrollo:						
Valoración de ajuste	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 08							
	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	Bloque. Aprendizaje I: 8.“Actividades Físico-deportivas y dispositivos móviles”” -Contenidos Crit. Eval.1: 1.Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida. 2.Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física. 3.El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física. 4.Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud. 5.Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud. 6.Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento. 7.Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento 8.Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales. Contenidos Crit. Eval.2: 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas , Equipo de música, aros, bancos suecos, combas, ...	Educación para la salud. Convivencia.
		1.Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.					
		2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CD					
		Instrumentos de evaluación					
		- Lista de control del trabajo diario. -Presentación de una app móvil con trabajo específico elegido previamente por el alumnado. --Autoevaluación.					



	deportivas.					
	Periodo implementación	Del: 2ª Evaluación: Febrero-Marzo				
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:				
		Desarrollo:				
	Valoración de ajuste	Mejora:				

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 09		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Bloque. Aprendizaje I: 09. “Seguimiento de la evolución de la Condición Física” -Contenidos Crit. Eval. 3: 1.Aplicación de los test y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas , balones medicinales, cinta métrica, conos, cronómetro. ..	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los test y pruebas de campo.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
		- Lista de control del trabajo diario. -Rellenar los datos y compararlos con resultados de la 1ª Evaluación. Extraer una nota del baremo y sacar la media. --Autoevaluación.					
	Periodo implementación	Del: 2ªEvaluación: Marzo.					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:10								
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN	
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores	
	10.Valoración de la 2ª evaluación por parte del alumnado y del profesor. Valoración de la planificación. Información sobre previsión de contenidos, criterios de evaluación y calificación de la 3ª evaluación. Propuestas del alumnado para esta 3ª evaluación.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo	Aula del grupo		Educación para la salud. Convivencia.	
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas						
		Instrumentos de evaluación						
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados						
	Periodo implementación		Del: 3ª Evaluación: Abril.					
	Tipo:		Áreas o materias relacionadas:					
			Desarrollo:					
	Valoración de ajuste		Mejora:					



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 11							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Bloque. Aprendizaje I: 11.-Me pongo en forma III: Las Capacidades Coordinativas a través del ritmo...	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas , Equipo de música, aros, bancos suecos, combas, móviles...	Educación para la salud. Convivencia.
		1.Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.					
		2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.					
		4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CEC					
		Instrumentos de evaluación					
	- Lista de control del trabajo diario.						
	--Preparación por parte del alumnado de un montaje de baile o montaje de Acrosport con soporte musical.						
	-Autoevaluación.						
Periodo implementación	Del: 3ªEvaluación: Abril-mayo.						
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 12		FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA					JUSTIFICACIÓN
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Bloque. Aprendizaje II: 12. Preparación de Pruebas Físicas: salidas profesionales, pruebas físicas de algunas oposiciones... Contenidos Crit. Eval. 5: 1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal. 2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del entrenamiento.	Criterios de evaluación	Estrategia directiva. Estrategia participativa.	Gran grupo. Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Aula del grupo. Pabellón o cancha exterior	Colchonetas , Equipo de música, aros, bancos suecos, balones medicinales, espalderas, vallas...	Educación para la salud. Convivencia.
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE					
		Instrumentos de evaluación					
		-Lista de control del trabajo diario. -Buscar información sobre las salidas profesionales, preparar un Power point y exponerlo a sus compañeros. -Entrenamiento y preparación de determinadas pruebas de aptitud física: bomberos, policía, INEF...					
		Estándares de aprendizaje evaluables relacionados					
	Periodo implementación	Del: 3ªEvaluación: Abril- mayo.					
	Tipo:	Áreas o materias relacionadas:					
	Desarrollo:						
Valoración de ajuste	Mejora:						



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 13							
S E C U E N C I A Y T E M P O R A L	UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				JUSTIFICACIÓN
			Modelos de enseñanza y metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos	Estrategias para desarrollar la educación en valores
	Bloque. Aprendizaje I: 13. “Test de Valoración Final”. -Contenidos Crit. Eval. 3: 1.Aplicación de los test y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud.	Criterios de Evaluación	Estrategia instructiva Estrategia participativa.	Trabajo individual. Grupos heterogéneos.	Pabellón o cancha exterior	Colchonetas , balones medicinales, cinta métrica,conos, cronómetro. ..	Educación para la salud. Convivencia.
		3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los test y pruebas de campo.					
		Criterios de calificación (CCBB), rúbricas					
		AA, CSC, SIEE, CE					
		Instrumentos de evaluación					
		- Lista de control del trabajo diario. -Rellenar los datos y compararlos con resultados de la 1ª Y 2ª Evaluación. Extraer una nota del baremo y sacar la media. --Autoevaluación.					
	Periodo implementación	Del: 3ªEvaluación: Mayo					
Tipo:	Áreas o materias relacionadas:						
Valoración de ajuste	Desarrollo:						
	Mejora:						



Aclaraciones respecto a la propuesta de unidades didácticas y sus contenidos básicos:

Es muy probable que ciertas unidades o sesiones de éstas sean desplazadas a otros momentos del curso (diferente al reflejado en la programación), e incluso anuladas, ya sea por climatología imprevista, por ausencia/baja del profesorado, o por escasa aceptación por parte del alumnado.

Algunas unidades también serán intercaladas con otras a fin de favorecer la motivación del alumnado.

La mayor parte de los contenidos de las unidades sobre condición física y salud, están ubicadas en el primer trimestre, ya que es importante que el alumno asimile dichos contenidos desde este momento inicial del curso. Además, determinados contenidos de esta unidad serán reiterados a lo largo del curso, dada su vinculación con el resto de unidades didácticas (por ejemplo, calentamiento, vuelta a la calma, condición físico-deportiva, etc.).

Por último, indicar que al ser esta programación un documento flexible y abierto, se ajustan a las variables siempre presentes de recursos e instalaciones, preferencias del profesorado, tipo de alumnado, etc. En este sentido, todas las modificaciones de contenidos (juegos, contenidos, bailes seleccionados, e incluso unidades, en base a la secuenciación propuesta en la programación, deberán ser recogidas en Acta de Departamento y, en su caso, en la Memoria Final del Curso.



ANEXOS

Modelos de pruebas de evaluación inicial:

Test de Condición Física: 2º Bachillerato.

Medidas antropométricas:

- ⑩ Altura:
- ⑩ Peso:
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.
- ⑩ Perímetro máx. Tórax.
- ⑩ Perímetro cadera.
- ⑩ Perímetro cintura.
- ⑩ Hallar el índice de masa corporal: $\text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 (\text{ms})$

Valoración de la Condición Física:

- ⑩ Test de Course Navette.
- ⑩ Abdominales 1'.
- ⑩ Velocidad 30 'o 50 metros.
- ⑩ Salto Horizontal.
- ⑩ Agilidad (5 x 10 metros)
- ⑩ Test de Burpee (durante 1')
- ⑩ Flexibilidad "sit and reach"
- ⑩ Lanzamiento balón medicinal.
- ⑩ Flexiones de brazos.
- ⑩ Resistencia aeróbica (Endurance)

Actividades complementarias y extraescolares con temporalización y criterios de evaluación por niveles.

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	2º BACH	TEMPORALIZACIÓN
Ruta del Almendro	3	2	4	3	3	2-5	Febrero
Acampada	3	2	4	3	3	X	Abril
Subida al Teide	3	2	4	3	3	X	Mayo/Junio
Maratón Solidario	3	2	4	3	3	2	Diciembre (Día de Centro, Navidad)
Visita al complejo Pancracio Socas	X	X	X	3	3	2-5	A determinar por la instalación
La luna llena en las Siete Cañadas	3	2	4	3	3	2	Pendiente del calendario lunar.
Bautizo de mar	3	2	4	3	3	2-5	Abril-Mayo
Camino de Santiago	X	X	X	X	3	X	Abril
Visita al Top Trainig de Adeje	X	X	X	X	X	1-4-5	Durante el 2º Trimestre
Encuentro Intercentros de Adeje – Los Olivos	4	4	4	3	2	X	Marzo- Abril (según organización)
Campeonatos de atletismo del Cabildo	4	4	4	3	2	X	Varias fases
Encuentro de atletismo de Arona	4	4	4	3	2	X	Fecha según organización
Campeonato de Ultimate	X	X	X	3	2	X	Según organización
Visita al Aqua Club Termal Fañabe (Adeje)	X	X	X	X	X	2-5	Última semana de Diciembre
Senderismo por el entorno	3	2	4	3	3	2-5	Una salida por trimestre



*Todas las fechas son aproximadas ya que dependen de varios factores, estacionales, climáticos, de los organizadores de los mismos o de disponibilidad de las instalaciones. Así mismo estamos atentos a posibles ofertas que lleguen al centro en relación a actividades que sirvan para que el alumnado profundice en el aprendizaje del currículo y podamos incluir en la programación. En caso de que se presente alguna que consideramos interesante para dicho fin lo haremos constar en acta de la reunión de departamento correspondiente.

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

EVALUACIÓN DEL PROFESORADO Y DE LA PROGRAMACIÓN.

En nuestro Departamento tenemos presente la evaluación de la programación en consonancia con nuestra propia acción docente y respetando la aportación de los alumnos al evaluar las diferentes unidades didácticas que la conforman, permitiendo en su caso, los ajustes y medidas correctoras necesarias (p.ej., modificación de los elementos curriculares básicos (objetivos, contenidos –y las correspondientes tareas y actividades-, metodología, recursos materiales,...). Así por ejemplo, lo que puede funcionar con un grupo-clase de alumnos, puede no funcionar con otros, viéndonos obligados a un cambio en el planteamiento de nuestra estrategia didáctica. Todas estas modificaciones, como es lógico pensar, deben reflejarse en el Libro de Actas del Departamento.

Al final de cada trimestre se realiza una valoración de los resultados obtenidos que se recoge en el departamento en el archivo de análisis y valoración de resultados. Este análisis o valoración se comenta en la CCP y se realizan las propuestas de mejora oportunas. Esta **autoevaluación** se registrará por los siguientes criterios, para garantizar una adecuación a las necesidades y características del alumnado:

0. . Revisión de la concreción curricular recogida en la programación.
 - . Análisis de la idoneidad de la metodología seguida, así como los materiales y recursos utilizados.
 - . Validez de los instrumentos de evaluación utilizados y de los criterios de calificación establecidos.
 - . Adaptaciones realizadas para el alumnado.
 - . Adecuación de la temporalización de las Unidades para el alcance de los objetivos previstos.
 - . Posibles dificultades detectadas en la puesta en marcha de las actividades previstas en cada Unidad.
 - . Grado de aceptación entre el alumnado de las actividades realizadas (encuesta).