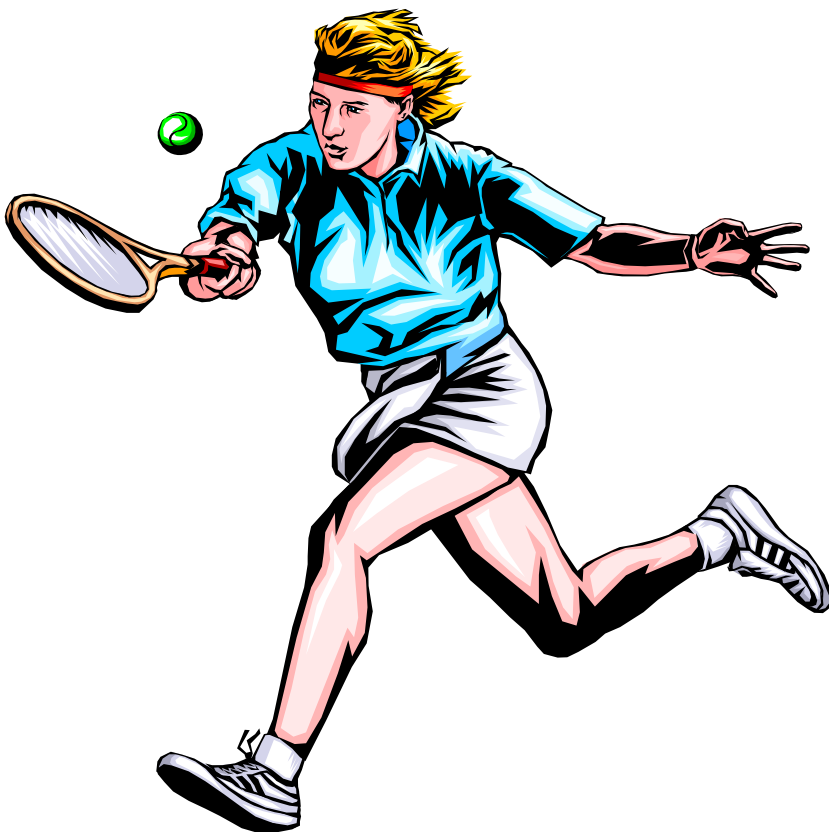


PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



IES LA ALDEA DE SAN NICOLÁS
CURSO 2008-09

ÍNDICE

A.- ASPECTOS COMUNES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

I- DATOS GENERALES DEL DEPARTAMENTO.	3-9 PAG.
II.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	9-11
III.- PLAN DE PENDIENTES	11
IV.- EXENTOS EN EDUCACIÓN FÍSICA	11-12
V.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	12-14
VI.- FORMACIÓN DEL PROFESORADO	14
VII.- EDUCACIÓN EN VALORES	14-15
VII.- BANCO DE ACTIVIDADES	15

B.- LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

I.- INTRODUCCIÓN.	16-20
II.- COMPETENCIAS BÁSICAS	20-23
III.- OBJETIVOS PARA LA ESO.	23-24
IV- PRIMERO DE ESO	24-30
A.-CONTENIDOS	
B.- OBJETIVOS	
C.- TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE UDD.	
D.- LA EVALUACIÓN	
V.- SEGUNDO DE ESO.	30-36
A.-CONTENIDOS	
B.- OBJETIVOS	
C.- TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE UDD.	
D.- LA EVALUACIÓN	
VI.- TERCERO DE ESO.	36-42
A.- CONTENIDOS.	
B.- OBJETIVOS.	
C.- TEMPORALIZACIÓN Y SECUNCIACIÓN DE UDD	
D.- LA EVALUACIÓN.	

VII.- CUARTO DE ESO.	43-49
A.-CONTENIDOS	
B.- OBJETIVOS	
C.- TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE UDD.	
D.- LA EVALUACIÓN	
VIII.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN LA ESO.	49-51
IX.-VALORACIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA ESO.	51-53
X.- METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS.	53-55

A.- ASPECTOS COMUNES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

I.- DATOS GENERALES DEL DEPARTAMENTO

ORGANIZATIVOS:

*** Materias o áreas específicas de este Departamento:**

- Áreas:	Educación Física – 1º ESO	4 grupos
	Educación Física – 2º ESO	4 grupos
	Educación Física – 3º ESO	3 grupos
	Educación Física - 4º ESO	3 grupos
	Educación Física – 1º Bachillerato	2 grupos

- Optativa: **Actividades Físico Recreativas (3º DIVER).** 1 grupo.

*** Hora de reunión del Departamento:**

- Día: lunes a 4 hora.

*** Profesores del Departamento:**

Nombre y Apellidos	Situación administrativa	Antigüedad Enseñanza	Antigüedad Centro	Titulación
EMILIO MONTESDEOCA GODOY	FUNCIONARIO DIRECTOR DEL CENTRO			
RAUL CASTELLANO SOLANES	SUSTITUTO	1998-2008	2 AÑO	Licenciado en Educación Física
IGNACIO SOSA DELGADO	INTERINO (Jefe de Departamento)	1997-2008	3 año (año 2003)	Licenciado en Educación Física

*** Número de cursos, grupos, horas semanales y alumnado correspondiente a cada Profesor de este Departamento:**

ÁREA	CURSO	GRUPO	HORAS	DOCENTE
EDUCACIÓN FÍSICA	1º ESO	A	2	RAUL
		B	2	
		C	2	
		D	2*	
	2º ESO	A	2	NACHO
		B	2	
		C	2	
		D	2	
	3º ESO	A	2	NACHO
		B-D	2	EMILIO
		C-D	2	NACHO
		OPT.	2	RAUL
	4º ESO	A	2	EMILIO
		B-D	2	NACHO
		C-D	2	EMILIO
	1º BACH	A +C	2	
		B	2	

*** DESDOBLE DE UN CURSO DE PRIMERO**

ALUMNADO 1º DE ESO: 121 alumnos/as

ALUMNADO 2º DE ESO: 99 alumnos/as

ALUMNADO 3º DE ESO: 84 alumnos/as

ALUMNADO 4º DE ESO: 89 alumnos/as

ALUMNADO OPTATIVA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS: 15

ALUMNADO DE 1º BACHILLERATO: 52 alumnos/as

TOTAL ALUMNADO en EDUCACIÓN FÍSICA: 445

Se completa el horario con: descuento por cargo directivo (Director-EMILIO MONTESDEOCA), Jefatura de Departamento y una tutoría de 4º de ESO (Ignacio Sosa) y otra tutoría de 1º de ESO (RAUL CASTELLANO).

- Horario de Educación Física: distribución de los espacios.

HORARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA: I.E.S. LA ALDEA DE SAN NICOLAS CURSO ACADÉMICO: 2008/2009

PROFESORES: RAUL		EMILIO		NACHO	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00-8:55		RAUL 1º ESO C	NACHO 3º ESO A P EMILIO 4º ESO A C	NACHO 4º ESO B	RAUL 1º ESO E
8:55-9:50		NACHO 2º ESO A C RAUL 1º ESO D P	NACHO 2º ESO C	NACHO 2º ESO A	RAUL 1º BACH B
9:50-10:45	NACHO 2º ESO C C RAUL 1º BACH A P	NACHO 2º ESO B P RAUL 1º BACH B C	NACHO 4º ESO B	EMILIO 4º ESO C	RAUL 1º ESO A
10:45-11:15					
11:15-12:10	RD	RAUL 1º ESO B	RAUL 1º ESO B	NACHO 2º ESO B A RAUL 1º ESO B A	RAUL 3º DIVER ATV
12:10-13:05	NACHO 2º ESO D		NACHO 3º ESO C-D P EMILIO 3º ESO B-D C	RAUL 1º ESO D	NACHO 3º ESO C-D C EMILIO 3º ESO B-D P
13:05-13:55	RAUL 1º ESO E P A EMILIO 4º ESO C C	NACHO 2º ESO D A RAUL 1º ESO A	RAUL 3º DIVER ATV NACHO CCP EMILIO CCP	NACHO 3º ESO A P A RAUL 1º BACH A C	EMILIKO 4º ESO A

LEYENDA: PABELLÓN: P CANCHA: C GIMNASIO: G A = ALTERNAR CADA SEMANA

CONTEXTUALIZACIÓN.-

El IES La aldea de San Nicolás se rige por la legislación vigente, derivada de las competencias en materia educativa de La Comunidad Autónoma y del Estado Español.

El centro está situado en el Suroeste de la isla de Gran Canaria cuyo medio de supervivencia se centra en el sector agrícola (tomate) y el sector servicios.

El profesorado del centro es cambiante debido principalmente a las peculiaridades del centro: lejanía, malas comunicaciones, etc.

Las características del centro son las siguientes:

- Centro público.
- Imparte: ESO, BACHILLERATO, CICLOS FORMATIVOS de G. M. y G. S. de Administración y Programa de Cualificación Profesional inicial (PCPI)
- El número de alumnos/as es aproximadamente de unos 552.

Recursos de infraestructura del área de Educación Física.-

El Departamento de Educación Física cuenta en el Centro con las siguientes zonas:

- Un gimnasio pequeño.
- Un pabellón cubierto
- Una cancha polideportiva del tamaño de una cancha de baloncesto
- Dos vestuarios masculinos y dos vestuarios femeninos.
- Un Departamento de Educación Física con aseo y ducha.
- Un cuarto de almacén.

En relación a los materiales con que cuenta el departamento de Educación Física estos van a relacionarse de forma detallada en el inventario a llevar a cabo al inicio del curso escolar.

Fundamentación Teórica.

Esta propuesta de programación para la materia de Educación Física en la Enseñanza Secundaria que se muestra, se fundamenta en las prescripciones legales reflejadas en primer lugar en la **LOE (2/2006, de 3 de mayo, BOE nº 106, de 4 de mayo)**, la cual, recoge dos principios básicos de nuestro Sistema Educativo: **La calidad y la equidad**. La equidad implica necesariamente ofrecer esta calidad a la gran variedad de alumnado que tenemos en nuestras aulas siempre desde la **igualdad de oportunidades** para todos/as, lo que hace que nuestro sistema educativo sea **equitativo e inclusivo**. Y en segundo lugar en el **Decreto Curricular Base 127/2007, de 24 de mayo (BOC 6 de Junio)**, por el que se establece la enseñanzas en el marco de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en el ámbito de la Comunidad Canaria.

Su **finalidad pedagógica** se centra en “**incorporar a la formación de nuestros alumnos y alumnas, destrezas y capacidades que, relacionadas con el cuerpo y con la actividad motriz, contribuyan al desarrollo personal equilibrado y a una mejor calidad de vida. Todo ello, favoreciendo actitudes de cooperación, respeto y tolerancia; y evitando conductas discriminatorias**”

La materia de Educación Física debe asegurar **la adquisición de aprendizajes y el desarrollo de aquellas capacidades que perfeccionen, aumenten y aseguren una mejor calidad de vida** utilizando para ello **el movimiento como elemento vital** en toda nuestra labor docente.

La acción educativa de esta materia debe centrarse en el **MOVIMIENTO** como eje **vivencial y experimental** que favorezcan los aspectos perceptivos, expresivos, comunicativos, cognitivos, afectivos y de ejecución para desarrollar la **COMPETENCIA MOTRIZ** entendida **como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que las personas realizan en su medio y con los demás, permitiéndoles resolver diferentes problemas que requieren una habilidad motriz determinada y, a través de la transferencia de la motricidad a distintas situaciones de la vida cotidiana, alcanzar los objetivos no exclusivos del ámbito motor.**

En torno a ello, planteamos un currículo **abierto** que se adecue a los intereses y características del alumnado que permita mejorar su **autonomía e iniciativa personal** que le inviten a la **INCLUSIÓN**.

Como aspecto novedoso en el DCB del nuevo currículo se ha introducido el desarrollo de **COMPETENCIAS BÁSICAS** (que viene a sustituir el concepto de capacidades) comunes para todas las materias definida como **el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que debe alcanzar el alumnado al finalizar la enseñanza básica**. Con ellas se pretende desarrollar las siguientes **finalidades** en el alumnado:

- **Fomentar su desarrollo personal**
- **Ejercer debidamente como ciudadano.**
- **Incorporarse a la vida adulta.**
- **Y seguir aprendiendo a lo largo de la vida**

Teniendo presente este primer nivel de concreción del cual nos guiamos para desarrollar nuestra programación debemos adaptarla a las peculiaridades del entorno y del alumnado a través de acuerdos que quedan reflejados en los documentos representativos de la autonomía de los centros: **Proyecto Educativo de Centro (P.E.C.)** y los acuerdos tomados en la CCP.

El **Proyecto Educativo de este Centro** prioriza sus intenciones educativas (finalidades) orientadas a:

- **Mejorar la salud personal. (Proyecto de Salud).**
- **Fomentar metodologías que favorezcan el trabajo en grupo y los procesos de cohesión grupal.**
- **Mejorar los mecanismos de participación y comunicación social dentro de la Comunidad Educativa utilizando como medio de enlace la información tutorial y las nuevas tecnologías (Proyecto Media-Aldea “página Web”, Proyecto del Rotulador Televisión).**
- **Favorecer proyectos orientados hacia la mejora de la Convivencia Escolar.**
- **Promover iniciativas que mejoren los hábitos de trabajo, de estudio y el gusto por la lectura.**
- **Incentivar las actividades complementarias y extraescolares que complementen la educación en el aula y respondan a las necesidades del alumnado.**
- **Valorar la interculturalidad como un aspecto positivo que permita la integración y la relación entre personas de diferente nacionalidad y raza.**

Todas estas actuaciones deben contribuir a mejorar el nivel de rendimiento académico del alumnado y a crear un clima de convivencia adecuado para el desarrollo de una **Educación Integral**.

Los **Principios Educativos** que sustentan esta Programación son: el **Principio de Salud** procurando en todo momento adecuar la actividad física orientada hacia la mejora de la salud y bienestar personal; el **Principio del Juego** como eje vertebrador de todas las U.D; y el **Principio Psicosocial** fomentando las relaciones entre los alumnos/as mostrando actitudes de respeto y tolerancia.

A lo largo de todas las Unidades Didácticas se verán reflejados todos y cada uno de los elementos del currículo adecuándolos a las características del alumnado, del centro y su entorno. Aún así a continuación reflejaremos algunos de estos elementos de forma general:

II.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En relación a la **atención a la diversidad** tendremos en cuenta la legislación vigente (Resolución de **30 de enero de 2008** de la D.G.O.I.E.) por la que se dictan instrucciones para los centros escolares sobre la atención educativa y la evaluación del alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo en la Enseñanza Básica). Atendiendo a los Principios de Diversidad: **Principios de Individualización, Normalización e Integración.**

La atención a la diversidad debe plantearse para dar respuesta a la individualización, normalización e integración y, es por ello, que éste Departamento entiende que debe dar las oportunas aportaciones permitiendo la máximo integración y, además, hacerlo en la medida en que éstos puedan asumirlas; de esta forma haremos de la Educación Física una actividad integradora con alumnos/as activos/as, participando de acuerdo a sus posibilidades y haciendo de nuestra aula un lugar donde todos/as puedan intervenir de forma tolerante y solidaria.

La experiencia nos dice que las causas más frecuentes por las que los alumnos/as requieren de una adaptación de aula son: alumnado con problemas de insuficiencia respiratoria (asma, alergias,..), alumnado con modificaciones de las curvaturas fisiológicas de la columna (escoliosis, cifosis,..),...

Así, en términos muy generales, deberíamos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1.- Con alumnos/as **asmáticos y/o alérgicos**, deberíamos evitar:

- El trabajo específico de resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Las actividades prolongadas y/o con poca recuperación.
- El trabajo excesivamente continuado en lugares cerrados (gimnasios)
- En definitiva, todos aquellos ejercicios y actividades que provoquen una excesiva elevación de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

2.- En caso de alumnos con **problemas raquídeos**, debemos evitar:

- volteretas.
- Equilibrios de cabeza.
- Ejercicios con sobrecarga en la espalda.
- Abdominales con las piernas extendidas, tanto de elevar el tronco fijando los pies, como elevar las piernas fijando los brazos (es decir, los mal denominados abdominales superiores e inferiores con piernas extendidas).
- Lumbares en los que se sobrepase la horizontal, favoreciendo la hiperlordosis lumbar.

3.- En caso de alumnado con enfermedades y patologías más importantes deberán seguirse aquellas recomendaciones de los médicos; y en los casos extremos podrá plantearse la exención de la parte práctica de la materia siempre debidamente acreditada (problemas graves de corazón, alumnado con patologías severas a nivel de columna, etc...)

El resto de ejercicios y/o actividades, excepto en casos excepcionales, estimamos que si están en condiciones de ejecutarlos.

Para conocer este tipo de detalles se le pasará a los alumnos/as una serie de preguntas dentro del cuestionario inicial de recogida de datos.

En el anexo número 1 de esta Programación estarán reflejados las adaptaciones curriculares de aquellos/as alumnos/as con NEE que necesiten de adaptación en nuestra materia.

III. PLAN DE PENDIENTES EN LA ESO

Los alumnos/as con la Educación Física pendiente del curso anterior de la ESO podrán recuperar el curso anterior en los siguientes casos:

- a) Si aprueban todas y cada una de las evaluaciones del presente curso y el profesor/a que le da clase considera superado los contenidos teóricos y prácticos del año anterior.
- b) Si aprueban alguna de las evaluaciones del presente curso y realizan un trabajo escrito por cada una de las evaluaciones del curso anterior.
- c) Aprobando la prueba extraordinaria de septiembre.

IV.- EXENTOS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La exención en Educación Física tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial, debiéndose realizar la correspondiente adaptación curricular. Supondrá la dispensa de determinados ejercicios o actividades. El alumno/a podrá cursar los contenidos de la batería y aquellos otros ejercicios que con carácter general, se encuentren programados, compatibles con la limitación documentalmente acreditada.

La dispensa de cursar esta materia, exención total, se limitará a los alumnos **mayores de veinticinco años** o que cumplan esa edad en el periodo para el que se formaliza la matrícula, de acuerdo con la orden por la que se regula la adaptación del currículo de la Educación Física para los alumnos con necesidades educativas especiales.

Cuando por importante disminución física o sensorial el alumno/a no pueda realizar determinados ejercicios o actividades, el Departamento de Educación Física elaborará una adaptación curricular significativa que modifique parcialmente los objetivos mínimos, indicándose los objetivos a alcanzar dentro de las posibilidades del alumno y los criterios de evaluación para considerarlos superados.

El procedimiento para la concesión de la exención será el siguiente:

1.- La dirección del centro informará a los alumnos/as, antes del comienzo del curso, de esta normativa sobre exención en Educación Física.

2.- Los padres, madres o tutores presentarán en la secretaria del centro, en el período de la matrícula o en el momento que sobrevenga la discapacidad, solicitud razonada, certificado médico y toda la documentación que se estime oportuna y que avale la petición.

3.- La dirección del centro remitirá todo el expediente al Jefe de Departamento de Educación Física, que emitirá en el plazo de diez días un informe proponiendo el aceptar o no la solicitud de exención parcial. El informe incluirá la propuesta de las adaptaciones curriculares precisas.

4.- La dirección del centro, visto el informe sobre la procedencia de la exención solicitada, resolverá en el sentido indicado en éste, comunicándoselo a los padres, madres o tutores del alumno/a así como al tutor/a del grupo-clase.

5.- La documentación presentada y la derivada de tales actuaciones se incorporarán al expediente del alumno/a.

Criterios de evaluación del alumnado exento:

- 1 Asistir a clase y llevar el seguimiento diario de clase (cuaderno).
- 2 Realizar tres trabajos teórico y/o teórico-práctico sobre los contenidos para cada nivel por evaluación, los cuales deben entregarse en las fechas señaladas.
- 3 Colaborar con el profesor/a en aquellas tareas que pueda realizar (recogida del material, explicar algún aspecto teórico a sus compañeros/as,...)
- 4 Realizar las pruebas teóricas y/o teórico-prácticas de cada una de las evaluaciones.

Criterios de calificación:

* Parte procedimental: cuaderno, trabajos teórico-prácticos	40%
* Parte teórica: exámenes escritos, exposiciones orales, cuaderno	40%
* Parte actitudinal: colaboraciones,....	20%

V.- LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS, EXTRAESCOLARES Y DE FORMACIÓN INTEGRAL.

El tiempo dedicado a la Educación Física dentro del horario escolar es muy limitado. Para ampliar las posibilidades de experiencia motriz de los alumnos y aumentar sus opciones de ocupación del tiempo de ocio, el Departamento de Educación Física, en colaboración con otros departamentos, programa una serie de actividades a celebrar durante el curso, en las que se pretende implicar al alumnado tanto en la participación como en la organización y seguimiento.

En relación a la realización de actividades extraescolares, estas podrán llevarse a cabo siempre y cuando el Consejo Escolar de este centro apruebe las mismas.

Objetivos de las actividades complementarias:

- Potenciar la participación del alumnado y profesorado, favoreciéndose las relaciones personales.

- Ampliar las posibilidades de experiencias motrices de los alumnos y fomentar la práctica más asidua de actividad física.
- Facilitarles la ocupación del tiempo de ocio con actividades lúdicas y saludables.
- Fomentar valores de cooperación, solidaridad y respeto hacia los demás y hacia las normas aceptadas por el grupo.
- Favorecer la implicación y responsabilidad del alumnado en tareas organizativas.

El Departamento de Educación Física tiene previsto desarrollar las siguientes actividades o en colaboración con otros departamentos:

Complementarias:

- Actividades acuáticas en la piscina del municipio.
- Colaborar con el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares en los Torneos deportivos de carácter interno.
- Colaborar con algunos proyectos que lleva a cabo el centro como: Proyecto de pagina Web, Proyecto del Rotulador, Plan de actividades complementarias o/y extraescolares.
- Talleres de: Primeros auxilios, de masaje, de vendaje funcional, charlas sobre diferentes contenidos relacionados con la materia.
- Senderismo.

Estas las actividades se realizarán siempre con un mínimo de condiciones:

- Asistencia de un mínimo del 80 % de la clase.
- Que el alumnado respete las normas en este tipo de salidas.

En relación al desarrollo de las actividades extraescolares, estas podrán llevarse a cabo siempre y cuando el Consejo Escolar de este centro permita su realización ya que las actividades extraescolares están suspendidas.

Otro de los aspectos a tener en cuenta en el buen desarrollo de las actividades es que en aquellas que sean de carácter extraescolar, el profesorado podrá decidir, en común acuerdo con la Comisión de Convivencia y Equipo Directivo, la exclusión de dicha actividad a alumnado que por motivos disciplinarios (partes de incidencia en el centro u por otras razones) puedan entorpecer la buena dinámica de la actividad a llevar a cabo.

VI.- FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Participar y propiciar, en tanto sea factible, en actividades de formación, perfeccionamiento, innovación e investigación, mostrándose especial interés en los cursos sobre: Competencias Básicas, nuevas tecnologías, expresión corporal, contenidos canarios, primeros auxilios, etc.

VII.- EDUCACIÓN EN VALORES

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Es un tema que está íntimamente ligado a los contenidos específicos de Educación Física, y que se refleja continuamente en el tratamiento de los diversos bloques de contenido. Los contenidos a que se hace referencia son:

- Incidencia de la práctica de la actividad física en la mejora de la salud.
- Incidencia de ciertos hábitos negativos (tabaco, drogas, falta de sueño,...) para la salud.
- La dieta equilibrada.
- Higiene, seguridad y prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas.
- Primeros auxilios.
- La actividad física y el deporte como alternativa para la ocupación del tiempo de ocio, mejorando la salud y la calidad de vida.
- Medio ambiente y salud.
- Educación de la respiración y relajación.

EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN AMBOS SEXOS.

En Educación Física, se ha caído tradicionalmente en el fomento de estereotipos que condicionaban el desarrollo motor y afectivo del alumno diferenciando entre actividades y deportes propiamente masculinos y femeninos, e incluso separando la clase por sexos, con actividades diferentes.

Nuestra intención es eliminar las consideraciones sexistas de determinadas actividades, de forma que los alumnos y alumnas se relacionen con naturalidad, fomentando la creación de grupos mixtos en el trabajo cooperativo.

Se realizará un análisis objetivo de las diferencias morfológicas y fisiológicas y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas y la práctica de diferentes deportes.

EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA Y EL DESARROLLO Y EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA.

El desarrollo de las actividades en Educación Física, donde se potencia el trabajo en grupo y se realizan actividades de competencia, favorece la educación de aspectos de cooperación, tolerancia, respeto a adversarios y reglas de los juegos, aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros....

Se fomentará la reflexión sobre aspectos relacionados con la práctica de deportes en la sociedad: agresividad en el deporte, el fenómeno de los hinchas, etc.

EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR

La actividad física y el deporte han generado, en estos tiempos, nuevos cauces de consumo; bebidas energéticas, suplementos proteicos, ropa y calzado deportivo, gimnasios y otras instalaciones.

Se procurará el estudio y análisis crítico del consumo en el deporte; influencia de la publicidad, análisis de la calidad del producto y no fe ciega en una marca comercial, verdad y mitos de los alimentos para deportista, estudio de las diversas ofertas de actividades municipales y privadas...

Igualmente, se fomentará la investigación y creación de actividades físicas con materiales de autofabricación y reciclados; neumáticos, periódicos, etc..

EDUCACIÓN VIAL

A través del análisis de las actividades deportivas practicadas en carretera, carrera, ciclismo, monopatín, senderismo con tramos de vía, etc., se conocerán y valorarán las normas y señales de circulación.

EDUCACIÓN AMBIENTAL

A través del conocimiento activo del entorno, de la reflexión crítica relativa a los distintos espacios y de forma gradual a través de las actividades que habitualmente se desarrollan en cada uno de ellos, se implica a los alumnos y alumnas en la conservación y respeto del medio, formando una mentalidad crítica y participativa, responsabilizando al alumno/a dentro de sus posibilidades en la preservación de los recursos y su relación directa con el medio ambiente urbano y natural. Se pretende conseguir la creación de hábitos y actitudes con respecto a la actuación individual en el entorno. Se pondrá especialmente de manifiesto no sólo en las salidas al medio natural sino también dentro del propio centro.

VIII.- BANCO DE ACTIVIDADES.

Este banco de actividades en Educación Física está pensado y diseñado para llevar al aula en caso de que el profesor/a de la materia se ausente. Es importante recordar que nuestra materia es eminentemente práctica donde el objetivo principal es desarrollar la competencia motriz del alumnado, es por ello que estas actividades van a estar orientadas hacia la parte teórica o/y teórico-práctica de nuestra materia. En este sentido este Departamento va a elaborar 5 sesiones para cada uno de los niveles por trimestre entendiendo que con ello cubrimos una cuarta parte de las clases que realizamos a lo largo del trimestre de forma aproximada. **Dichas actividades van a estar reflejada dentro del anexo 2 de esta Programación.**

B.- LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

I.- INTRODUCCIÓN

No es posible entender al ser humano sin el movimiento ya que a través de la motricidad, exploran y se descubren a sí mismas, a las demás y al mundo que las rodea, construyendo, en función de sus experiencias y vivencias, su propio pensamiento.

El estudio del cuerpo humano y su movimiento, como elementos indisociables en la acción motriz, se ha ido nutriendo de diferentes campos del saber científico, tecnológico, humanístico, pedagógico y artístico, constituyendo un conjunto de contenidos que ha adquirido, desde diversos enfoques, distintas funciones (conocimiento, anatómico-funcional, higiénica, estética, expresiva, educativa...) y principios (lúdico, salud, desarrollo psicosocial, comunicación...), y esto ha derivado en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

En el currículo de 24 de mayo de 2007 sobre el que se basa esta Programación, la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria tiene como finalidad principal el **desarrollo integral** de la persona utilizando para ello de todos aquellos medios y estrategias de que disponemos para contribuir en una mejora de su calidad de vida y a su desarrollo social autónomo como ciudadano, constituyendo ésta el objeto fundamental de esta materia.

El alumnado de esta etapa se encuentra en un proceso de cambios morfológicos y funcionales de sus estructuras corporales, diferenciadas en ambos sexos y que pueden afectar a su desarrollo personal y emocional. Estos cambios se ponen también de manifiesto en la alteración de las capacidades coordinativas generales del desarrollo motor, y en la evolución de sus capacidades físicas básicas. Desde el punto de vista afectivo y social, estas transformaciones pueden producir cambios en sus emociones, la búsqueda de su identidad, la modificación de su escala de valores, la necesidad de sentirse integrado socialmente, y la búsqueda de la emancipación. Asimismo, muestran una importante capacidad de abstracción y de elaboración de un pensamiento capaz de aplicar razonamientos a la resolución de problemas.

Esta materia se vincula al desarrollo de capacidades que permitan al alumnado alcanzar los objetivos generales de la etapa. **Destaca la contribución a las capacidades relacionadas con el conocimiento, funcionamiento y cuidado del cuerpo y la salud; el respeto a la diferencia; y la valoración crítica de los fenómenos socioculturales asociados a la calidad de vida, al consumo y al medioambiente, relacionadas con la práctica habitual de actividades físico-motrices y deporte.** Pero también favorece la adquisición de conductas pro sociales (empatía, tolerancia, cooperación, la resolución dialogada de los conflictos...); actuación ciudadana y democrática; responsabilidad en la iniciativa personal y su desarrollo; el esfuerzo; afectividad en sí y en las relaciones con las demás personas; conocimiento de diferentes disciplinas y su utilización en la resolución de problemas; autonomía en el aprendizaje; uso de las tecnologías de la información y de la comunicación con sentido crítico; comprensión y expresión adecuadas; conocimiento de la cultura propia y ajena en las diferentes formas en las que se manifiesta.

Los objetivos de la Educación Física en esta etapa pretenden generar en el alumnado la **práctica habitual de actividades físicas y desarrollar las capacidades que le son propias**, por lo que al finalizar la etapa debe:

- reconocer la actividad física y valorar sus efectos beneficiosos para la calidad de vida, ocupación del tiempo libre y mejora del autoconcepto. (relacionado con el objetivo nº 1)
- realizar y planificar, de forma autónoma, tareas en diferentes entornos de manera responsable, dirigidas al incremento de sus posibilidades de rendimiento motor, a la mejora sana de su condición

física y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.(objetivo nº 4)

- usar con autonomía técnicas de respiración y relajación.(objetivo nº 3)

- participar, con independencia de su nivel de destreza en las tareas motrices, con conocimiento de los fundamentos técnicos, estratégicos y reglamentarios pertinentes.

- mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto a la diferencia, trabajo en equipo y deportividad.

- valorar las actividades expresivas, utilizando su cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.(objetivo nº 7)

- adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

- reconocer el valor cultural de las actividades físicas tradicionales de su entorno y del mundo, contribuyendo a su mantenimiento como rasgo de identidad colectiva. (Objetivo nº 8)

Para alcanzar estos objetivos y fines articulamos los contenidos en dos grandes bloques que no deben entenderse como compartimentos estancos, sino que están íntimamente relacionados, de manera que el desarrollo de uno contribuye a la adquisición del otro:

Bloque I, «El cuerpo: estructura y funcionalidad». Ya en la etapa de Primaria se avanzó en la percepción y representación de la imagen corporal. En la presente etapa de Secundaria Obligatoria, el bloque agrupa contenidos relacionados con:

-Los conceptos generales de la Educación Física relacionados con la salud.

-La estructura y funcionamiento del cuerpo en relación con el movimiento. Dichas estructuras morfológicas, orgánico-funcionales y perceptivas del cuerpo, junto con las capacidades físicas, sustentan el movimiento y constituyen su funcionalidad.

- El conocimiento, clasificación y acondicionamiento de las capacidades físicas básicas.

- La corrección postural, hábitos adecuados de higiene y alimentación junto con la prevención de accidentes relacionados con la práctica de actividades físicas no pueden obviarse debido a su aportación a un estilo de vida saludable.

- El calentamiento, la vuelta a la calma, la comprensión y utilización de los mecanismos de la respiración y la relajación también conducen a la autonomía en la práctica habitual de actividades físico-motrices, a la liberación de tensiones y a la mejora del control y dominio de su cuerpo.

- La participación con autoexigencia valorando **el esfuerzo** de forma significativa que impliquen una mejora del autoconcepto e imagen corporal, respetando en todo momento la diversidad del alumnado.

El desarrollo de las capacidades físicas que parte de un tratamiento global en la Educación Primaria hacia otro más específico en la Educación Secundaria Obligatoria, entendiendo que todas las capacidades físicas están presentes en la acción motriz. En el propio proceso evolutivo que se da en el alumnado de la etapa se determina **el principio de atención a la diversidad** de la manifestación de estas capacidades en cada persona. El conocimiento aplicado de los principios elementales del tratamiento de las capacidades físicas y de los elementos básicos de la dinámica de las cargas contribuye a la creación de hábitos saludables con la perspectiva de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, dado el carácter terminal de la Educación Secundaria Obligatoria. Su identificación en las diferentes actividades físico-motrices conduce al trabajo integrador de los bloques y se encamina hacia el logro de las **COMPETENCIAS BÁSICAS**, en especial a la *del conocimiento e interacción con el mundo físico, autonomía e iniciativa personal, competencia de aprender a aprender o competencia social y ciudadana*.

Bloque II, «La conducta motriz: habilidad y situación motriz». Se presentan los contenidos relacionados con la ejecución del movimiento, como acción voluntaria que activa mecanismos de percepción y control motor. Iniciado el acercamiento a las habilidades específicas en la etapa de Primaria, en Secundaria Obligatoria se abordarán aprendizajes motrices más complejos, dando a conocer diversas manifestaciones culturales de la motricidad y, por consiguiente, propiciando que el alumnado sea capaz de seleccionar aquellas prácticas que más le interesen en función de sus capacidades.

El movimiento dentro del bloque no debe entenderse como algo aislado, sino como conductas motrices que se desarrollan en una situación específica. En consecuencia, en este bloque encontramos diversos contenidos relacionados con las actividades físicas, lúdicas, recreativas, deportivas, rítmicas y expresivas, los cuales ofrecen distintos contextos con significación donde poder aplicar las habilidades motrices. La mejora de éstas se contempla como **un desarrollo progresivo en espiral en los diferentes niveles de la etapa** siguiendo una pauta de experimentación, adquisición, mejora y autonomía.

El juego y el deporte constituyen un medio eficaz y motivador con el que desarrollar los contenidos de la materia, pero también son contenidos en sí mismos y tienen sentido desde el conocimiento de sus elementos estructurales (gestualidad, relaciones entre espacios y tiempos, comunicación entre participantes, reglas y estrategias). El tratamiento didáctico de los juegos y los deportes vinculado a intencionalidades formativas ha de promover la colaboración, la participación y otras actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación, la no discriminación o la inclusión como modelo educativo de atención a la diversidad. **Esta inclusión ha de contemplar el derecho del alumnado a participar activamente en un currículo compartido, respetando sus características, dificultades y ritmos de aprendizaje y donde la diversidad constituya un valor formativo y social añadido y ofrezca las mejores condiciones de igualdad de oportunidades en el aprendizaje.**

El Deporte como fenómeno social y cultural que requiere un análisis crítico desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador, que permita al alumnado participar de manera autónoma y responsable en los contextos sociales relacionados con el deporte. Por otra parte, la gran variabilidad que adoptan las situaciones lúdicas y deportivas en función de la comunicación motriz que se establece entre los participantes aconseja que se incorporen actividades psicomotrices o individuales y sociomotrices o colectivas (cooperación, oposición, cooperación-oposición).

Los juegos, deportes, y bailes tradicionales de Canarias como una parte muy importante de nuestra cultura inmediata. Estas manifestaciones se integran en el currículo por ser prácticas motrices de especial significación cultural.

La Expresión Corporal incorpora los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar emociones, sentimientos e ideas, de forma desinhibida, espontánea y por medio de diferentes técnicas. Los enfoques lúdicos y colectivos de las tareas expresivas facilitan la creatividad y su incorporación como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

Los contenidos en el medio natural constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno diferente al habitual mediante actividades sencillas y seguras, contribuyendo a su conservación y mejora.

El desarrollo de este bloque de contenidos permite la mejora en la adquisición de las **COMPETENCIAS BÁSICAS** entre las que destacan *la del conocimiento e interacción con el mundo físico, la autonomía e iniciativa personal, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender o la competencia social y ciudadana.*

Para su desarrollo integrado, los contenidos parten de **los procedimientos, fundamentalmente físico-motrices como ejes vertebradores** de los conocimientos y se deben vincular a las actitudes y valores, para contribuir a la educación integral de la persona como ser global que siente, piensa y se mueve.

Nuestra materia no sólo debe consolidarse a través de la competencia motriz sino que también debe sumarse al **trabajo interdisciplinar** a desarrollar por cada una de las materias, especialmente en lo que se refiere a la adquisición de hábitos lectores o al uso de las tecnologías de la información y comunicación, que, además de suponer un recurso para la materia, sirve como vehículo de recogida de información para el aprendizaje de los contenidos disciplinares, destacando que el alumnado sea crítico y valore adecuadamente la información con la que trabaja. Esto va a facilitar el logro de las **COMPETENCIAS BÁSICAS de Tratamiento de la información y competencia digital y Comunicación lingüística**, a través de su tratamiento transversal.

Una de las novedades que se han introducido con la nueva Ley de Educación (LOE) que hemos ido mencionando a lo largo de la introducción es el **la adquisición y desarrollo de competencias básicas** a lo largo de la etapa que a continuación vamos a describir.

II.- COMPETENCIAS BÁSICAS

El cuerpo humano y su movimiento constituyen una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno, y la Educación Física favorece esta relación. Esta materia está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable. La contribución que la Educación Física hace a todas las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos. Estos se desarrollan en los bloques que se presentan en este currículo, propiciando el logro de las competencias básicas y han de trabajarse desde un planteamiento práctico mediante la realización de tareas del ámbito físico y motor planteadas en distintas situaciones motrices en las que la conducta motriz adquiere su máximo significado constituyéndose en el vehículo por el que se van adquiriendo todos los aprendizajes, ya sean del ámbito cognitivo, afectivo, social, relacional o psicomotor y cuya transferencia a otros contextos de la vida real permita al alumnado ir construyéndose como una persona integral, sana, crítica y competente, capaz de vivir en armonía con los demás y el entorno, y de responder a las demandas que la sociedad le requiere. En este sentido, se presentan las aportaciones que la materia de Educación Física hace a logro de las competencias básicas y su referencia a los contenidos que las desarrollan, destacando las siguientes:

La materia contribuye al desarrollo de **la competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico**, proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia.

Además, por medio de la autorregulación y economía de los esfuerzos o el diseño de planificaciones autónomas sobre sus propias tareas físicas y motrices, se aportan criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, principalmente de aquellas capacidades físicas asociadas a la salud, como son la resistencia cardiovascular, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.

También colabora haciendo un uso responsable y respetuoso del medioambiente a través de las actividades físicas que se realizan en la naturaleza, lo cual es apreciable en las actividades que se desarrollan en los diferentes entornos de nuestra Comunidad Autónoma de Canarias.

Asimismo, se contribuye al logro de esta competencia mediante situaciones motrices donde intervienen habilidades específicas que ponen en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborar respuestas ajustadas a cada situación motriz.

En relación con **la adquisición de la competencia social y la ciudadana**, la Educación Física, tanto por su contenido como por la dinámica de sus clases, favorece el desarrollo de las habilidades

sociales, necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.

Esta competencia se propicia a través de actividades dirigidas al desarrollo de las habilidades motrices orientadas a la mejora de la autonomía personal, requiriendo la capacidad de asumir las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.

Del mismo modo, las propuestas de actividades físicas, en especial las que se realizan colectivamente, colaboran en el desarrollo de la cooperación y la solidaridad en un proyecto común como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo, que en Canarias presenta una especial relevancia para la integración del alumnado foráneo.

La diversidad de roles propia de las actividades habituales en Educación Física abre el paso a esta capacidad. El cumplimiento de las reglas y las normas que rigen los juegos y la actividad física en general, refuerzan la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta para la convivencia democrática.

Respecto a **la mejora de la autonomía e iniciativa personal**, la materia otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio, así como en la adquisición de hábitos responsables durante las sesiones o en el planteamiento de situaciones prácticas para el logro de una adecuada competencia motriz. La resolución de problemas motrices contribuye al desarrollo de la creatividad, a la asunción de riesgos en la toma de decisión y a la búsqueda de soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.

La materia aporta a **la adquisición de la competencia cultural y artística**, la apreciación y comprensión del hecho cultural, a partir del reconocimiento, la práctica y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, como los deportes, los juegos motores, las actividades recreativas, expresivas y su consideración como parte del patrimonio de los pueblos, entre los que destacarían las manifestaciones motrices expresivas y tradicionales de Canarias. El conocimiento de las expresiones propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural propia de los contextos multiculturales en que nos encontramos.

Abundando en esto, con la expresión individual de ideas o sentimientos y desde dinámicas grupales que parten de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética, se favorece el desarrollo de esta competencia, al igual que promoviendo una actitud reflexiva, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo, desde la

perspectiva de participante, espectador y su educación como consumidor ante los aspectos comerciales que genera el deporte.

La contribución a la **competencia para aprender a aprender** parte de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollo de un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices. El establecimiento de metas alcanzables genera confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.

Con la mejora de la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, se favorece la eficacia en la resolución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje. Asimismo, la integración del conocimiento declarativo con el conocimiento práctico favorece la valoración de las acciones que se realizan y la identificación de los aspectos a mejorar.

También los proyectos comunes de prácticas físicas colectivas facilitan la cooperación, posibilitando que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.

La Educación Física contribuye a la **adquisición de la competencia en comunicación lingüística**, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos durante las actuaciones docentes y discentes en las sesiones, a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones culturales, lúdicas y expresivas. También en el desarrollo de las habilidades motrices finas o la utilización de lenguajes icónicos. El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

La materia contribuye al **tratamiento de la información y la competencia digital** con el uso de Internet para recabar y analizar la información. La utilización autónoma de las tecnologías de la información y comunicación constituye un apoyo para la Educación Física y la adquisición de sus contenidos. La valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación, también favorece el desarrollo de esta competencia desde la perspectiva de una educación para la salud y para el consumo.

A la adquisición de la **competencia matemática** se contribuye desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas. De similar manera, interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones o resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica o la estrategia. La utilización de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos

biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático, son otras aportaciones que la Educación Física hace al logro de esta competencia.

III.- OBJETIVOS.

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad desarrollar los siguientes para la ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA, según normativa de Mayo-2007:

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

las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.

10. **Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación** al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.

IV.- PRIMER CURSO

A.- Contenidos

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

- 1) 1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.
- 2) 2. Calentamiento general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.
- 3) 3. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.
- 4) 4. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.
- 5) 5. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.
- 6) 6. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.
- 7) 7. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.
- 8) 8. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.
- 9) 9. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida.
- 10) 10. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.
- 11) 11. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.
- 12) 12. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.
- 13) 13. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.
- 14) 14. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

- 1) 1. El deporte psicomotriz y sociomotriz como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones motrices.
- 2) 2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.

- 3) 3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.
- 4) 4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.
- 5) 5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes colectivos.
- 6) 6. Aplicación de las habilidades motrices a los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- 7) 7. Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y respeto a la diversidad de prácticas.
- 8) 8. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.
- 9) 9. Valoración de las actividades deportivas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.
- 10) 10. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- 11) 11. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.
- 12) 12. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.
- 13) 13. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
- 14) 14. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.
- 15) 15. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la consciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.
- 16) 16. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- 17) 17. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
- 18) 18. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal.
- 19) 19. Identificación, origen y práctica de los principales bailes de Canarias.
- 20) 20. 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.

B.- Objetivos mínimos para 1º de ESO:

- 1- Implicar al alumno/a en la mejora de sus posibilidades y rendimiento motor.
- 2- Favorecer el sentido crítico sobre los fines, el sentido y los efectos que el ejercicio produce sobre el organismo.
- 3- Introducirle en los aspectos perceptivos, motores, expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos que se derivan de la educación física.
- 4- Conocer y desarrollar las capacidades y habilidades que se puedan producir a través del movimiento.
- 5- Adquirir las habilidades específicas para la práctica de distintos juegos y deportes.

6- Profundizar en el conocimiento de la conducta motriz y en el significado que ésta tiene en el comportamiento humano.

7- Asumir actitudes, valores y normas relacionadas con el comportamiento motor, las relaciones personales y el mantenimiento de los recursos naturales y adquiridos.

C.- Temporalización:

	NOMBRE	Nº SESIONES	COMPOSICIÓN
U.D. 1	NOS CONOCEMOS	2	-PRESENTACIÓN E INFORMACIÓN INICIAL DEL CURSO: NORMAS BÁSICAS - PRUEBA INICIAL (TEST).
U.D.2	Nuestra condición física	10	- CALENTAMIENTO – C.F.B. - TEST PARA MEDIR LA C.F.B. -DESARROLLO DE LAS C.F.B.
U.D. 3	Jugando a jugar	6	- JUEGOS POPULARES - COOPERATIVOS - COOPERACIÓN OPOSICIÓN
U.D. 4	Nos expresamos	4	- BAILE - RITMO
U.D. 5	El cuerpo se mueve	4	- AGILIDADES.
U.D. 6	Haciendo equipo	15	- VOLEIBOL, BALONCESTO, FÚTBOL-SALA, BALONMANO, FOOTBALL.
U.D. 7	Alternando con juegos	8	INDIACA, FREESBE,
U.D. 8	CUIDO LO NUESTRO	4-5	-JUEGOS CANARIOS - LUCHA CANARIA
U.D. 9	Nosotros y la Naturaleza	3	- CAMINOS REALES, Iniciación a la ORIENTACIÓN
U.D. 10	Deportes de raqueta	6	- BÁDMINTON, TENIS DE MESA, PALAS
U.D. 12	Actividades acuáticas en la piscina	4	- ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL AGUA, ESTILOS EN NATACIÓN.
<p>A LO LARGO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS TAMBIÉN DESARROLLAREMOS LOS CONTENIDOS CONCEPTUALES MÁS ACORDES CON LA UNIDAD A TRATAR. RECORDAR QUE EL NÚMERO DE SESIONES Y EL ORDEN DE LAS MISMAS ES DE CARÁCTER ORIENTATIVO DEBIDO A FACTORES QUE PUEDEN CONDICIONAR DICHA TEMPORALIZACIÓN (ESPACIOS DISPONIBLES, MATERIALES, POSIBLES DESFASES DE UNOS CURSOS A OTROS,...)</p>			

D.- La Evaluación.

Criterios de evaluación:

1) 1. Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Con este criterio se comprobará si el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento general y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.

2. Adoptar hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

Se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.

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.

Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardiaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

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.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.

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.

Se pretende evaluar con este criterio la capacidad de los alumnos y alumnas de comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.

6. Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio naturales, interpretando las señales de rastreo.

A través de este criterio el alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizar tal recorrido en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

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.

Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

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.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el

juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

9. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

Se trata de constatar mediante este criterio que el alumnado es capaz de realizar prácticas lúdicas populares y tradicionales de Canarias, identificándolas y aceptándolas como una parte de su patrimonio cultural, a partir de sus manifestaciones en diferentes situaciones motrices. En éstas se mostrarán las habilidades propias de nuestros juegos y deportes, lo que permitirá comprobar la regulación de las acciones motrices, la eficacia en las mismas y la capacidad de cooperación con el grupo.

10. Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

A través de este criterio se constatará que el alumnado es capaz de aplicar convenientemente los medios tecnológicos de la información y comunicación para el conocimiento y práctica de la Educación Física. Se valorará la actitud crítica del alumnado ante la información recibida a través de estos medios.

Criterios de Evaluación más específicos para 1º E.S.O.

- 1 Tomar el hábito de asearse al final de las clases.
- 2 Ser capaz de tomarse la frecuencia cardiaca en diversas partes del cuerpo.
- 3 Ser capaz de diferenciar las diferentes partes de que consta un calentamiento.
- 4 Ser capaz de diferenciar las diferentes cualidades físicas, básicas y perceptivo-motrices.
- 5 Superar el test de acondicionamiento físico, superando sus propias marcas.
- 6 Realizar las diferentes actividades propuestas en clase, participando activamente dentro de su nivel de exigencia.
- 7 Ser capaz de diferenciar los diferentes tipos de juegos y modalidades deportivas; de cooperación, de oposición, de cooperación-oposición,
- 8 Respetar las normas de convivencia, de mantenimiento y conservación del material.
- 9 Valorar los juegos y deportes tradicionales propios del medio Canario como parte de nuestra cultura.

Criterios de calificación:

Para facilitar mejor la evaluación del alumnado planteamos una distribución porcentual en relación a la importancia que hacemos de los diferentes contenidos a impartir desde la materia, donde priman los aspectos procedimentales y actitudinales sobre los contenidos teóricos.

- * A nivel PROCEDIMENTAL: 40%
- * A nivel de actitud: 40%
- * A nivel teórico: 20 %

V.- SEGUNDO CURSO

A.- Contenidos.

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

1. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.
- 1) 2. Finalidad del calentamiento y vuelta a la calma. Calentamiento general y específico. Conceptos básicos y puestos en práctica.
- 2) 3. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y a la vuelta a la calma y recopilación de estos.
- 3) 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.
- 4) 5. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.
- 5) 6. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.
- 6) 7. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.
- 7) 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...).
- 8) 9. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
- 9) 10. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.
- 10) 11. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.
- 11) 12. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.
- 12) 13. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

- 1) 1. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.
- 2) 2. 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.
- 3) 3. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.
- 4) 4. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- 5) 5. 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.
- 6) 6. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.
- 7) 7. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- 8) 8. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.
- 9) 9. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.
- 10) 10. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.
- 11) 11. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejor.
- 12) 12. Búsqueda de información relativa a la materia a través de las tecnologías de la información y de la comunicación. Análisis, valoración y aplicación a la práctica físico-motriz.

B.- Objetivos mínimos para 2º de ESO:

- 1- Implicar al alumno/a en la mejora de sus posibilidades y rendimiento motor siempre a través de la práctica activa.
- 2- Favorecer el sentido crítico sobre los fines, el sentido y los efectos beneficiosos que el ejercicio produce sobre el organismo; y concienciarse sobre aquellos hábitos perjudiciales para su salud (posturales y/o actitudinales).
- 3- Introducirle en los aspectos perceptivos, motores, expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos que se derivan de la Educación Física.
- 4- Conocer y desarrollar las capacidades y habilidades que se puedan producir a través del movimiento y las formas de llevarlo a cabo.
- 5- Adquirir las habilidades específicas para la práctica de distintos juegos y deportes.
- 6- Profundizar en el conocimiento de la conducta motriz y en el significado que ésta tiene en el comportamiento humano.

7- Asumir actitudes, valores y normas relacionadas con el comportamiento motor, las relaciones personales y el respeto tanto hacia las personas como hacia materiales e instalaciones dentro de la práctica deportiva.

8- Desarrollar hábitos higiénicos básicos para lograr una profilaxis adecuada y mejorar su autoestima.

9- Adquirir hábitos positivos para la ocupación del tiempo libre y para la búsqueda y procesamiento de información relativa a las prácticas físicas y deportivas, tanto individual como en equipo.

C.- Temporalización.

La temporalización sigue la misma estructura para cada uno de los niveles teniendo presente que nuestra área parte de un desarrollo en espiral de los contenidos partiendo de un trabajo más globalizado al inicio y terminando con un trabajo más específico al final de la etapa.

	NOMBRE	Nº SESIONES	COMPOSICIÓN
U.D. 1	NOS CONOCEMOS	4	-PRESENTACIÓN E INFORMACIÓN INICIAL DEL CURSO: NORMAS BÁSICAS - PRUEBA INICIAL (TEST).
U.D.2	Nuestra condición física	10	- CALENTAMIENTO - TEST PARA MEDIR LA C.F.B. - DESARROLLO DE LAS C.F.B.
U.D. 3	SOY HÁBIL CON EL BALÓN	6	BALONCESTO
U.D. 4	EL CUERPO SE MUEVE	4	AGILIDADES
U.D. 5	¿QUIERO SER UN BUEN ATLETA?	6	ATLETISMO: CARRERAS Y SALTOS
U.D. 6	ME EXPRESO Y BAILO	5	EXPRESIÓN CORPORAL
U.D. 7	EL BALOMPIE	6	FÚTBOL SALA
U.D. 8	CUIDO LO NUESTRO	4-5	-JUEGOS CANARIOS - LUCHA CANARIA - SALTO PASTOR,...
U.D. 9	Nosotros y la Naturaleza	3	- CAMINOS REALES, LA ORIENTACIÓN
U.D. 10	Deportes de raqueta	6	- BÁDMINTON, TENIS DE MESA, PALAS

U.D. 11	EL VOLEYBALL: UN DEPORTE DE EQUIPO	5	VOLEYBALL
U.D. 12	Actividades acuáticas en la piscina	4	- ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL AGUA, ESTILOS EN NATACIÓN.
<p>A LO LARGO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS TAMBIÉN DESARROLLAREMOS LOS CONTENIDOS CONCEPTUALES MÁS ACORDES CON LA UNIDAD A TRATAR. RECORDAR QUE EL NÚMERO DE SESIONES Y EL ORDEN DE LAS MISMAS ES DE CARÁCTER ORIENTATIVO DEBIDO A FACTORES QUE PUEDEN CONDICIONAR DICHA TEMPORALIZACIÓN (ESPACIOS DISPONIBLES, MATERIALES, POSIBLES DESFASES DE UNOS CURSOS A OTROS,...)</p>			

D.- La Evaluación.

Criterios de evaluación para SEGUNDO de E.S.O.:

1) 1. Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.

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

2. Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.

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

3. Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.

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

4. Mejorar su resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardiaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

5. Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices y reconocerlas, 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.

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

6. **Comunicar de forma creativa situaciones motrices que impliquen una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido**, con especial atención a las manifestaciones expresivas tradicionales de Canarias.

Se pretende evaluar con este criterio la capacidad del alumnado para realizar movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo y su intencionalidad. La conciencia del espacio propio, el compartido y el total, el equilibrio y desequilibrio, la interpretación del ritmo, contribuyen a la constatación del criterio. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y reconozca los bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.

7. **Realizar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en entornos habituales y en el medio natural**, identificando los usos y medios más adecuados para desarrollar dichas actividades.

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

8. **Mostrar una actitud de solidaridad y cooperación en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.**

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

9. **Practicar juegos y deportes populares y tradicionales de Canarias, reconociéndolos como situaciones motrices con arraigo cultural.**

A través de este criterio se trata de constatar que el alumnado es capaz de realizar e identificar distintas prácticas lúdico-deportivas tradicionales y autóctonas de Canarias, identificándolas como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas, practicarlas siguiendo la lógica de sus estructuras y si muestra respeto por las tradiciones durante la realización de estas.

- 1) **10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación para facilitar la resolución de problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.**

Con este criterio se trata de constatar si el alumnado aplica eficazmente los medios tecnológicos de la información y comunicación para incrementar su conocimiento teórico-práctico a partir de los contenidos trabajados en la práctica de aula, con el fin de mejorarla. Se valorará tanto la búsqueda selectiva de información como su actitud crítica y reflexiva ante la misma, así como su transferencia hacia la resolución de distintos problemas vinculados con las prácticas físico-motrices en general.

Criterios de evaluación más específicos de Segundo de ESO:

- 1.- Reforzar el hábito de asearse al final de las clases.
- 2.- Ser capaz de realizar un calentamiento general de forma autónoma
- 3.- Ser capaz de tomarse la frecuencia cardiaca en diversas partes del cuerpo.
- 4.- Diferenciar las diferentes partes de que consta un calentamiento.
- 5.- Ser capaz de diferenciar las diferentes cualidades físicas básicas y perceptivo-motrices dentro de la propia práctica.
- 6.- Realizar y mostrar una actitud de superación de los test de acondicionamiento físico, superando sus propias marcas.
- 7.- Realizar las diferentes actividades propuestas en clase, participando activamente dentro de su nivel de exigencia.
- 8.- Ser capaz de diferenciar los diferentes tipos de juegos y modalidades deportivas; de cooperación, de oposición, de cooperación-oposición.
- 9.- Respetar las normas de convivencia, de mantenimiento y conservación del material.
- 10 Valorar los juegos y deportes tradicionales propios del medio Canario como parte de nuestra cultura.
- 11 Complementar adecuadamente el cuaderno de clase en la mejora de los hábitos de trabajo.

Criterios de Calificación:

Para facilitar mejor la evaluación del alumnado planteamos una distribución porcentual en relación a la importancia que hacemos de los diferentes contenidos a impartir en el área, donde priman los aspectos procedimentales sobre los conceptuales y actitudinales reflejados en el currículo del área.

* A nivel procedimental	50%
* A nivel de actitud	30%
* A nivel teórico:	20 %

VI.- TERCER CURSO

A.- Contenidos.

I.-El cuerpo: estructura y funcionalidad

- 1) 1. Concepto y tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico-motriz.
- 2) 2. El calentamiento y vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.
- 3) 3. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.
- 4) 4. Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas.
- 5) 5. 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.
- 6) 6. Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.
- 7) 7. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
- 8) 8. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.
- 9) 9. Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.
- 10) 10. Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.
- 11) 11. Aplicación, reconocimiento y valoración de normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de la actividad físico-deportiva.
- 12) 12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
- 13) 13. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.
- 14) 14. Disposición autónoma para el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en el resultado de las tareas.
- 15) 15. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

II.- La conducta motriz: habilidad y situación motriz

- 1) 1. Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.

- 2) 2. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
- 3) 3. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.
- 4) 4. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
- 5) 5. Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.
- 6) 6. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.
- 7) 7. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.
- 8) 8. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.
- 9) 9. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.
- 10) 10. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.
- 11) 11. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- 12) 12. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.
- 13) 13. Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.
- 14) 14. 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.

De forma muy esquemática veremos que objetivos queremos conseguir, la secuenciación y temporalización de las unidades didácticas en relación a los contenidos para 3º de ESO:

B.- Objetivos mínimos para 3º de E.S.O.:

1- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica adecuada de actividad física sobre la salud física y psíquica y concienciarse de los perjuicios que ocasionan ciertos hábitos: tabaco, drogas, sedentarismo...

- 2- Aplicar medidas para la realización correcta y sin riesgos de las actividades físicas: calentamiento general, vuelta a la calma, medidas de higiene y prevención de accidentes, etc.
- 3- Evaluar la propia condición física y realizar actividades para su desarrollo, identificando las capacidades implicadas en las distintas actividades realizadas.
- 4- Desarrollar las habilidades motrices básicas y específicas que mejoren su rendimiento motor y le permitan participar en las actividades físicas y deportes más comunes en su entorno.
- 5- Participar en actividades deportivas, independientemente del nivel de destreza, colaborando con los compañeros, valorando la labor de cada uno de ellos y mostrando actitudes de respeto hacia los adversarios y las reglas establecidas y aceptadas por el grupo.
- 6- Reconocer y valorar los juegos y deportes autóctonos como parte de nuestro patrimonio cultural, participando en las actividades independientemente del nivel de ejecución.
- 7- Valorar la riqueza e importancia del cuerpo y el movimiento como medio de expresión y relación con los demás, experimentando en técnicas espontáneas de expresión y técnicas de diferentes danzas, que favorezcan la creatividad, el autoconocimiento y la desinhibición.
- 8- Valorar el medio natural y sus posibilidades para la realización de actividades físicas y recreativas tomando conciencia de la responsabilidad de todos en su conservación.
- 9- Valorar la práctica de actividades físicas y deportivas como medio para la ocupación saludable del tiempo libre y el fomento de las relaciones interpersonales.
- 10- Desarrollar hábitos higiénicos básicos para lograr una profilaxis adecuada y mejorar su autoestima.
- 11- Conocer y aplicar técnicas básicas de relajación para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas por la actividad física.
12. Aplicar los medios tecnológicos de la información y la comunicación asociados a las prácticas motrices, insertándolos en las realidades cotidianas del mundo de la Educación Física y como medio de mejora del aprendizaje.

C.- Temporalización.

	NOMBRE	Nº SESIONES	COMPOSICIÓN
U.D. 1	NOS CONOCEMOS	2	-PRESENTACIÓN E INFORMACIÓN INICIAL DEL CURSO: NORMAS BÁSICAS - PRUEBA INICIAL (TEST).
U.D.2	Nuestra condición física	10	- CALENTAMIENTO – C.F.B. - TEST PARA MEDIR LA C.F.B. - DESARROLLO DE LA C.F.B.
U.D. 3	Jugando a jugar	6	- JUEGOS COOPERATIVOS -JUEGOS DE COOPERACIÓN OPOSICIÓN
U.D. 4	EL BALONMANO	6	DEPORTE DE COOPERACIÓN- OPOSICIÓN

U.D. 5	EN BUSCA DE LA AGILIDAD	6	- AGILIDADES.
U.D. 6	Haciendo equipo	8	FÚTBOL-SALA Y FLOORBALL.
U.D. 7	ME COMUNICO	5	EXPRESIÓN CORPORAL
U.D. 8	Juegos recreativos y con material alternativo	8	INDIACA, FREESBE, PALAS,
U.D. 9	CUIDO LO NUESTRO	4-5	-JUEGOS CANARIOS - LUCHA CANARIA - SALTO PASTOR,...
U.D. 10	Nosotros y la Naturaleza	3	- CAMINOS REALES, LA ORIENTACIÓN
U.D. 11	Deportes de raqueta	6	- BÁDMINTON, TENIS DE MESA, PALAS
U.D. 12	Actividades acuáticas en la piscina	4	- ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL AGUA, ESTILOS EN NATACIÓN.
A LO LARGO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS TAMBIÉN DESARROLLAREMOS LOS CONTENIDOS CONCEPTUALES MÁS ACORDES CON LA UNIDAD A TRATAR. RECORDAR QUE EL NÚMERO DE SESIONES Y EL ORDEN DE LAS MISMAS ES DE CARÁCTER ORIENTATIVO DEBIDO A FACTORES QUE PUEDEN CONDICIONAR DICHA TEMPORALIZACIÓN (ESPACIOS DISPONIBLES, MATERIALES, POSIBLES DESFASES DE UNOS CURSOS A OTROS,...)			

D.- La Evaluación.

Criterios de evaluación:

1) 1. Comprender la evolución de las distintas concepciones del cuerpo en relación con la actividad física en diferentes épocas históricas, identificando sus rasgos significativos.

Se pretende constatar si el alumnado identifica las diferentes concepciones del cuerpo y de la actividad física y su evolución a lo largo de la historia de las civilizaciones, reconociendo su influencia en la Educación Física actual a partir de su aplicación a situaciones motrices de la práctica educativa.

2. Realizar tanto el calentamiento general como específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Se comprobará si el alumnado es capaz de elaborar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud; se habrán de recoger en

formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

3. Valorar y mantener los hábitos higiénicos y posturales en la realización de la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.

Se constatará si el alumnado valora y vincula las capacidades físicas relacionadas con el funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos, las posturas correctas y la relación entre la alimentación equilibrada y la práctica de actividad física, con los efectos que ésta tiene en la salud personal... Asimismo, se comprobará si el alumnado se hidrata adecuadamente, usa la indumentaria apropiada, respeta las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y si atiende de forma responsable a su higiene personal.

4. Incrementar y optimizar su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, previa valoración del nivel inicial, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas propios del acondicionamiento físico, 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.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará que reconoce distintos métodos y sistemas de acondicionamiento físico.

5. Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, considerando su lógica en la resolución de problemas motores, reconociendo aspectos básicos de su estructura y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de ajustar las habilidades motrices específicas adquiridas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución y analizarlas. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar que el alumnado sea capaz de reconocer y aplicar la estructura de los deportes (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) y valorar de forma crítica los fenómenos socioculturales que se manifiestan en las distintas situaciones motrices, desde la perspectiva de practicante, consumidor y espectador.

6. Elaborar coreografías simples, con base rítmica o musical, de forma creativa y desinhibida, con especial atención a la práctica de bailes tradicionales y populares de Canarias.

Se pretende evaluar la capacidad del alumnado para crear y realizar coreografías simples con base rítmica o musical de forma individual y colectiva, destacando su valor expresivo. Se valorará su capacidad creativa y actitudes desinhibidas y tolerantes en su puesta en práctica. Asimismo, se trata de constatar que el alumnado es capaz de practicar y valorar los bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural y ampliar su repertorio.

7. Realizar y elaborar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en el medio natural, aceptando las normas de seguridad y de conservación del medio en su realización.

El alumnado deberá identificar los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (observación de la naturaleza, talonamiento, mapa, brújula...). También se valorará en este criterio la capacidad de elaborar dichas actividades, así como la aceptación de las normas de seguridad y de interaccionar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

8. Valorar una actitud de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, manifestando conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.

Se trata de verificar si el alumnado manifiesta una actitud responsable en la práctica de actividades físico-motrices a nivel personal y en su interrelación con compañeros, adversarios, árbitros y espectadores. Así mismo, debe transferir esta responsabilidad cuando asume diferentes roles (activos y pasivos).

9. Practicar juegos deportivos tradicionales de Canarias, aceptándolos y valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.

Se trata de constatar que el alumnado practica, con eficacia, juegos deportivos tradicionales de Canarias, identificándolos y valorándolos como parte del patrimonio cultural. Se verificará si el alumnado es capaz de agrupar dichas prácticas a partir de un criterio de referencia. Se valorará, también, su interés por conocerlos, practicarlos fuera del contexto de las sesiones de Educación Física, ampliar su repertorio, divulgarlos y conservarlos como parte de sus tradiciones.

10. Aplicar y valorar las tecnologías de la información y comunicación como un medio para organizar y divulgar contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

Se trata de constatar que el alumnado valora la aplicación de los medios tecnológicos de la información y comunicación para organizar y difundir, a través de la práctica, los contenidos propios de

la materia Educación Física. Se valorará la actitud crítica del alumnado ante la información recibida a través de estos medios.

Criterios de evaluación más específicos para tercero de ESO:

- 1.- Valorar la importancia de la actividad física como mejora de la calidad de vida de las personas verificando los efectos positivos de la práctica asidua para el cuerpo humano
- 2.- Realizar adecuadamente un calentamiento general.
- 3.- Conocer las Capacidades físicas básicas y diferenciarlas dentro de la propia práctica.
- 4.- Conocer y aplicar los diferentes test físicos que nos permiten valorar la Condición Física.
- 5.- Participar activamente en las tareas propuestas de cada uno de los contenidos de la materia.
- 6.- Reconocer y practicar los juegos y deportes propios de la Comunidad Autónoma.
- 7.- Participar y valorar la importancia de la expresión corporal como un medio de comunicación a través del cuerpo.
- 8.- Practicar y reconocer la importancia de las actividades en la naturaleza y de tiempo libre como un recurso más dentro del ámbito educativo.
- 9.- Desarrollar y practicar métodos de relajación y respiración como medio de liberar tensiones.
- 10.- Utilizar las nuevas tecnologías como un recurso importante de búsqueda de información.

Criterios de calificación:

Para facilitar mejor la evaluación del alumnado planteamos una distribución porcentual en relación a la importancia que hacemos de los diferentes contenidos a impartir en el área, donde priman los aspectos procedimentales sobre los conceptuales y actitudinales reflejados en el currículo del área.

* A nivel procedimental	50%
* A nivel de actitud	30%
* A nivel teórico	20 %

VII.- CUARTO CURSO

A.- Contenidos.

I. El cuerpo: estructura y funcionalidad.

- 1) 1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. Aplicaciones desde la práctica físico-motriz.
- 2) 2. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza, y para la prevención de lesiones.
- 3) 3. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
- 4) 4. Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
- 5) 5. Identificación de los efectos que la práctica de la actividad física produce en los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.

- 6) 6. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia previa valoración de su condición física.
- 7) 7. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físico-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
- 8) 8. Práctica autónoma de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo y mejorar su rendimiento.
- 9) 9. Valoración mediante la práctica de actividades físico-motrices de los efectos que tienen en la salud personal y colectiva determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...).
- 10) 10. Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
- 11) 11. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.
- 12) 12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
- 13) 13. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
- 14) 14. Autonomía en el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en la realización actividades físico-motrices.
- 15) 15. Emancipación en el uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz

- 1) 1. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.
- 2) 2. Identificación de las estructuras de los deportes y su aplicación a la práctica deportiva psicomotriz y sociomotriz (cooperación, oposición, cooperación-oposición), con y sin implemento.
- 3) 3. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos.
- 4) 4. Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto.
- 5) 5. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
- 6) 6. Práctica autónoma de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.
- 7) 7. Elaboración y práctica de coreografías con base rítmico-musical, en situaciones psicomotrices y sociomotrices.
- 8) 8. Adquisición y aplicación de hábitos de responsabilidad y respeto a las normas sociales en la realización de las diferentes tareas psicomotrices y sociomotrices.
- 9) 9. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.
- 10) 10. Participación y organización de actividades físico-motrices en el medio natural.
- 11) 11. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
- 12) 12. Toma de conciencia de las repercusiones que las actividades físico-motrices realizadas en el medio natural tienen para la salud y para la conservación del entorno.

13) 13. Uso autónomo de las normas básicas de cuidado del entorno en donde se realiza la actividad físico-motriz.

14) 14. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de las actividades propias de la materia.

B.- Objetivos mínimos para 4º de ESO:

1- Conocer los efectos de la práctica de actividad física sobre los distintos órganos y sistemas y valorar la práctica de actividad física sistemática como parte fundamental de su desarrollo y formación integral.

2- Adoptar una actitud crítica y de compromiso ante las prácticas que perjudican la salud, tanto individual como colectiva, y la conservación del medio ambiente.

3- Conocer el proceso evolutivo de las capacidades físicas y la forma en que una actividad física regular puede facilitar su desarrollo y frenar su involución.

4- Evaluar la propia condición física y planificar y realizar actividades para su mantenimiento o desarrollo, según condiciones e intereses personales.

5- Conocer diferentes métodos de desarrollo de las capacidades físicas, distinguiendo y adaptando los más adecuados para su edad y condiciones.

6- Perfeccionar las habilidades motrices básicas y específicas que mejoren su rendimiento motor y le permitan participar en las actividades físicas y deportivas más frecuentes en su entorno.

7- Participar en actividades deportivas, independientemente del nivel de destreza alcanzado, colaborando con los compañeros, valorando la labor de cada uno de ellos, y respetando a los adversarios y las reglas establecidas y aceptadas por el grupo.

8- Investigar y practicar diferentes manifestaciones de juegos, danzas o deportes tradicionales de nuestra comunidad, valorándolas como parte de nuestra riqueza cultural.

9- Valorar las posibilidades expresivas y de relación del cuerpo y el movimiento y experimentar diversas técnicas de expresión que favorezcan el conocimiento y dominio del cuerpo y el aumento de sus posibilidades expresivas.

10- Planificar y realizar actividades en el medio natural, de bajo impacto ambiental, aplicando medidas de prevención de accidentes personales y de protección y conservación de la naturaleza.

11- Desarrollar hábitos de práctica de actividad física, valorándola como medio para la ocupación saludable del tiempo de ocio y el fomento de las relaciones interpersonales.

12- Conocer y utilizar de forma autónoma técnicas básicas de relajación como medio de reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas por la vida cotidiana y/o por la práctica físico-deportiva.

13- Aplicar los medios tecnológicos de la información y la comunicación asociados a las prácticas motrices, insertándolos en las realidades cotidianas del mundo de la Educación Física y como medio de mejora del aprendizaje.

C.- Temporalización.

	NOMBRE	Nº	COMPOSICIÓN
--	--------	----	-------------

		SESIONES	
U.D. 1	NOS CONOCEMOS	4	-PRESENTACIÓN E INFORMACIÓN INICIAL DEL CURSO: NORMAS BÁSICAS - PRUEBA INICIAL (TEST).
U.D.2	Nuestra condición física	10	- CALENTAMIENTO ESPECÍFICO - SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA. - TEST PARA MEDIR LA CONDICIÓN FÍSICA
U.D. 3	Jugando a jugar	6	- COOPERATIVOS - COOPERACIÓN OPOSICIÓN
U.D. 4	Expresión corporal: el masaje y la relajación.	4	- ACTIVIDADES DE RITMO. - SISTEMAS DE RELAJACIÓN Y MASAJES.
U.D. 5	El cuerpo se mueve y se equilibra.	4	- AGILIDADES. ACROSPORT
U.D. 6	MEJORO EL JUEGO DEL EQUIPO	20	- VOLEIBOL, BALONCESTO, FÚTBOL-SALA, BALONMANO, FOOTBALL.
U.D. 7	Alternando con juegos	8	INDIACA, FREESBE, PALAS, HOCKEY
U.D. 8	CUIDO LO NUESTRO	4-5	-JUEGOS CANARIOS - LUCHA CANARIA - SALTO PASTOR,...
U.D. 9	Nosotros y la Naturaleza	3	- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.
U.D. 10	Deportes de raqueta	6	- BÁDMINTON, TENIS DE MESA, PALAS
U.D. 11	Actividades acuáticas en la piscina	4	- ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL AGUA, ESTILOS EN NATACIÓN.

A LO LARGO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS TAMBIÉN DESARROLLAREMOS LOS CONTENIDOS CONCEPTUALES MÁS ACORDES CON LA UNIDAD A TRATAR. RECORDAR QUE EL NÚMERO DE SESIONES Y EL ORDEN DE LAS MISMAS ES DE CARÁCTER ORIENTATIVO DEBIDO A FACTORES QUE PUEDEN CONDICIONAR DICHA TEMPORALIZACIÓN (ESPACIOS DISPONIBLES, MATERIALES, POSIBLES DESFASES DE UNOS CURSOS A OTROS,...)

D.- La Evaluación.

Criterios de evaluación para 4º de E.S.O.

1. Ejemplificar situaciones motrices prácticas reconociendo y valorando las distintas funciones que la Educación Física ha tenido a lo largo de la historia.

Con este criterio el alumnado debe ser capaz, mediante la puesta en práctica de distintas situaciones motrices y ejemplificaciones, de identificar las funciones más significativas que la Educación Física ha ido adquiriendo a lo largo de su historia (anatómico-funcional, higiénica, estética-expresiva, agonística,

catártica...), así como el significado que las distintas civilizaciones han conferido a las actividades físico-motrices. Asimismo, se pretende que sea capaz de tener un punto de vista crítico sobre el valor actual que la Educación Física tiene como formación integral de su persona.

2. Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.

La aplicación de este criterio pretende constatar que el alumnado sea capaz de poner en práctica, autónomamente y de forma correcta, calentamientos generales y específicos, previo análisis de la actividad que se pretenda realizar, adecuándolos a dicha actividad y predisponiendo sus diferentes sistemas orgánico-funcionales para mejorar su rendimiento y evitar lesiones, tomando conciencia de ello.

También se verificará si es capaz de poner en práctica tareas y actividades de vuelta a la calma tras el ejercicio, con carácter autónomo y habitual, analizando la actividad realizada con anterioridad y bajando el grado de excitación que ésta provoca, restableciendo las funciones normales de sus sistemas orgánico-funcionales.

3. Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo algunos efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado es capaz de utilizar los métodos y sistemas que se usan en el entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica, de forma autónoma, un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar, que sirva para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, para su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Se verificará que el alumnado hace un uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...). Asimismo se valorará el compromiso del alumnado en su puesta en práctica fuera del horario escolar. Además, se constatará que el alumnado es capaz de concienciarse y aceptar sus posibilidades y limitaciones y, a partir de ellas, actuar con autoexigencia y con actitudes de autosuperación en el desempeño de sus tareas físico-motrices. Por último, se comprobará si es capaz de identificar las principales repercusiones positivas y negativas que la aplicación de dichos métodos de trabajo tiene en su organismo y en su salud.

4. Aplicar con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación, adoptando posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, reconociendo su utilidad y beneficios como liberadoras de tensiones, reductoras de desequilibrios y reguladoras de los sistemas orgánicos funcionales.

Este criterio pretende constatar si el alumnado es capaz de utilizar adecuadamente técnicas de respiración y diferentes métodos de relajación, así como aplicarlos de forma autónoma en diferentes situaciones motrices y en otros contextos. Se verificará si es capaz de identificar los beneficios de estas técnicas y métodos y de utilizarlos para liberar tensiones, para recuperarse tras la actividad físico-motriz o para regular su organismo durante la realización de esta. También se comprobará si adopta posturas correctas y corrige las incorrectas ajustándolas a la ejecución de los ejercicios o al desarrollo de las tareas físico-motrices, y si es capaz de transferir estas actitudes a otras situaciones de su vida cotidiana.

5. Ejemplificar y resolver supuestos en la práctica sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, siguiendo, coherentemente, los protocolos básicos de actuación.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado tiene el conocimiento teórico-práctico básico sobre primeros auxilios en la actividad físico-motriz y es capaz de aplicarlos. Se trata de verificar que se vale correctamente de los protocolos básicos de actuación ante, por ejemplo, una lesión, una herida, un traumatismo, la aplicación de un vendaje, etc., en situaciones simuladas y las transfiere, llegado el caso,

a situaciones reales. De igual modo, se constatará si identifica las medidas preventivas que conducen a una actividad físico-motriz saludable.

- 6. Realizar actividades físico-motrices, reconociendo los principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada** otorga a su adecuada realización y a la salud, mostrando actitudes de autoestima y crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a estas prácticas desde distintos medios de comunicación.

Con este criterio se trata de verificar si el alumnado es capaz de identificar durante la práctica de actividades físico-motrices qué principios inmediatos y su transformación energética están actuando durante la realización de las actividades, reconociendo en qué alimentos se encuentran éstos y cuáles han de estar presentes en una dieta equilibrada para lograr un buen funcionamiento de sus órganos y sistemas, alcanzar el éxito en la ejecución de sus tareas físico-motrices y proporcionar la energía suficiente para soportar el esfuerzo realizado. Asimismo, se trata de comprobar que el alumnado es capaz de adoptar posiciones críticas ante las imágenes que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo (vigorexia, anorexia, dopaje...) y el consumo, actuando consecuentemente frente a ellas, y aceptando con autoestima su realidad corporal.

- 7. Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y 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.

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices realizadas a lo largo de la etapa, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios. En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden analizar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, relacionando críticamente la planificación de actividades y la práctica de estas con la adopción de un punto de vista personal y reflexivo ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

- 8. Elaborar y practicar con autonomía actividades expresivas con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva**, identificando y ejecutando los principales bailes canarios y utilizando distintas técnicas de expresión y comunicación corporal para representar situaciones, comunicar ideas, emociones, vivencias o sentimientos, de forma creativa.

Este criterio trata de verificar que el alumnado sea capaz de elaborar y llevar a cabo coreografías individuales y colectivas ajustadas a un ritmo musical partiendo del repertorio adquirido en los cursos anteriores, manifestando un grado de emancipación en estas y de conocimiento en la práctica de bailes canarios. La creatividad a través de las diferentes técnicas expresivas, la cooperación, la búsqueda de un espacio y un tiempo común, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo a lo largo del proceso de creación de la coreografía ayudan a valorar el criterio.

- 9. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales de Canarias**, identificando su procedencia y sus principales elementos estructurales, aceptándolos como portadores valiosos de su cultura.

Se trata de verificar con este criterio si el alumnado es capaz de manifestar un grado de emancipación en la práctica de juegos y deportes tradicionales canarios a partir de los conocimientos previos de los niveles anteriores, reconociendo su procedencia e identificando y controlando sus componentes esenciales para su puesta en práctica (reglamento, estrategias, espacio de juego,

técnicas...). Se valorará, además, si es capaz de admitir dichos juegos y deportes como parte de su cultura, aceptando su práctica y mostrando interés por su aprendizaje.

10. Aplicar con autonomía las tecnologías de la información y la comunicación a las prácticas físico-motrices, utilizándolas con sentido crítico para progresar en los aprendizajes propios de la materia.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado es capaz de utilizar de forma crítica, responsable y autónoma las tecnologías de la información y la comunicación (medios audiovisuales, Internet...) en las prácticas físico-motrices propias de las sesiones de Educación Física y como medio para recoger información y progresar en sus aprendizajes.

Criterios de evaluación más específicos para cuarto de ESO:

- 1.- Llevar a la práctica, reconocer y valorar la importancia de la actividad física como mejora de la calidad de vida de las personas verificando los efectos positivos de la práctica asidua para el cuerpo humano.
- 2.- Realizar adecuadamente un calentamiento general y específico.
- 3.- Conocer las Capacidades físicas básicas y sus diferentes sistemas de entrenamiento y saber diferenciarlos dentro de la propia práctica.
- 4.- Conocer y valorar su propia condición física a través de los test físicos.
- 5.- Participar activamente en las tareas propuestas de cada uno de los contenidos de la materia.
- 6.- Reconocer y practicar los juegos y deportes propios de la Comunidad Autónoma y fomentar actitudes hacia su conservación.
- 7.- Llevar a la práctica actividades de expresión corporal y valorar la importancia como un medio de comunicación a través del cuerpo.
- 8.- Practicar y reconocer la importancia de las actividades en la naturaleza y de tiempo libre como un recurso más dentro del ámbito educativo.
- 9.- Desarrollar y practicar métodos de relajación y respiración como medio de liberar tensiones.
- 10.- Utilizar las nuevas tecnologías como un recurso importante de búsqueda de información.

Criterios de calificación para 4º de ESO

Para facilitar mejor la evaluación del alumnado planteamos una distribución porcentual en relación a la importancia que hacemos de los diferentes contenidos a impartir en el área, donde priman los aspectos procedimentales sobre los conceptuales y actitudinales reflejados en el currículo del área.

* A nivel procedimental	50%
* A nivel de actitud	20%
* A nivel teórico	30 %

Buscamos con ello incrementar los aspectos motrices y conceptuales donde el alumnado sea capaz de valorar su importancia para la salud ya que es un objetivo a lograr al finalizar la etapa, considerando que los aspectos actitudinales están trabajados a lo largo de la etapa puesto que el alumnado creemos que ha alcanzado una madurez personal en este sentido.

VIII.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL DEPARTAMENTO Y ASPECTOS A VALORAR EN LA ESO.

INSTRUMENTOS:

- 1 Cuaderno del alumno/a./ Fichas de clase (de 1º a 3º de ESO)
- 2 Glosario por nivel.
- 3 Fichas de observación (autoevaluación y coevaluación del alumnado).
- 4 Libro de anotaciones diarias del profesor.
- 5 Controles teóricos.
- 6 Pruebas prácticas.
- 7 Trabajos a realizar por los alumnos/as.

Sabemos que la evaluación a lo largo de la etapa y para cada nivel es de carácter continua pero teniendo en cuenta la particularidad de nuestra materia donde prima la parte práctica sobre otro tipo de contenidos el alumnado para poder superar la materia debe realizar un mínimo del 80 por ciento de las clases. Aún así, el Departamento ha previsto la elaboración de unos trabajos para cada evaluación de aquel alumnado que por diferentes motivos (justificados) no haya superado los 2/3 de las sesiones prácticas. La no realización de estos trabajos o la calificación negativa de los mismos y una valoración negativa del profesor/a que le imparte clase darán como resultado el suspenso en la materia.

NOTA:

Recordamos que el profesor utilizará cada uno de los instrumentos en función de los contenidos a desarrollar, en distintas situaciones y/o momentos de la evaluación.

Cada uno de los instrumentos se aplicará a cada alumno/a en función de su nivel competencial

Aspectos a valorar:

1.- CONOCIMIENTOS DE LA MATERIA

El nivel de conocimiento adquirido de los fundamentos básicos desarrollados en la asignatura se valorará mediante **pruebas escritas, pruebas orales y/o trabajos** en grupos o individuales.

Todo documento escrito a calificar debe cumplir los siguientes aspectos: limpieza, orden, que esté elaborado y completo, sin faltas de ortografía y sin faltas de expresión.

2.- PARTICIPACIÓN ACTIVA

Considerando esta asignatura como eminentemente práctica, damos una especial importancia a la puntual asistencia a todas las sesiones con la indumentaria adecuada y, sobre todo, a la participación activa durante las mismas. La asistencia o la participación “pasiva” durante las clases **NO** se tendrán en cuenta. Se “premia” la experiencia motriz, por lo que además de lo

anterior, las faltas de asistencia esporádicas (aunque estén **JUSTIFICADAS**) **TAMPOCO** se puntuarán. Aún así, se darán alternativas para aquellas personas que por circunstancias, debidamente justificadas, no puedan realizar la actividad durante un período prolongado.

3- PARTE OBSERVACIONAL

Esta nota está basada en la observación del alumnado en unas determinadas facetas:

- Asistes y participas en las clases (con el material necesario para trabajar en el aula: equipación deportiva, calzado correctamente abrochado, cuaderno, fotocopias,...)
- Eres puntual(estás cambiado y preparado a los 5' de que toque el timbre)
- Calientas de forma autónoma sin que el profesor te lo diga.
- Eres cuidadoso con el material, las instalaciones del centro, colaboras en su recogida y colocación.
- Ayudas a los compañeros/as que más lo necesiten.
- Eres respetuoso con las normas del centro y con todos los compañeros/as y el profesor/a (en el trato, respetando sus opiniones y/o intervenciones en clase, trabajando en equipo, aceptando las diferencias de los demás).
- Muestras interés y esfuerzo durante las clases.
- Traes lo necesario para asearte después de las clases.
- Te preocupas por pasar al cuaderno /agenda lo desarrollado durante las clases, o de pedírselo a un compañero cuando faltas a ellas, presentando un cuaderno ordenado y con registro de todo lo trabajado en clase.
- Participas en las actividades complementarias y/o extraescolares.
- Presentas los ejercicios y trabajos de forma adecuada y en los plazos establecidos.
- Respeto a las normas de trabajo en clase centrándonos en la actitud y conservación del material.

5.- COLABORACIONES

Se reforzará positivamente en la nota al alumnado que desinteresadamente participe y/o ayude en la organización y desarrollo de actividades extraescolares propuestas por este departamento didáctico (torneos deportivos, programas lúdico-deportivos, etc.)

IX.- VALORACION DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

La valoración de las competencias básicas se llevará a cabo a lo largo de todas las unidades didácticas utilizando para ello unos instrumentos e indicadores para cada una de ellas.

Competencia:

1.- La competencia en el **conocimiento e interacción con el mundo físico**:

- alumno/a conoce el funcionamiento del cuerpo.
- Plantifica actividades físicas basadas en criterios de salud que mejore su condición física.
- Respeto hacia el medio que lo rodea, lo valore y adecue sus actitudes en busca de su conservación y mejora.
- Adecuación de las actividades a sus propias características mostrando actitudes de colaboración, respeto y solidaridad aceptando la diversidad.

¿Cómo?

Pruebas escritas, comentarios de texto, observaciones y trabajo diario, preguntas orales,...

2.- La adquisición de la **competencia social y la ciudadana**:

- desarrollo de habilidades sociales.
- resolución de conflictos en el aula.
- aceptación de las diferencias entre las personas y mostrar actitudes de respeto.

¿Cómo?

Aprovechar los diferentes roces que se pueden plantear dentro del aula para hacer conciente al alumnado de la importancia del dialogo y la negociación, trabajar siempre las habilidades sociales (turno de palabra, saber escuchar, respetarse,...) , agrupamiento, trabajo en grupo,...

3.- La mejora de la **autonomía e iniciativa personal**:

- organiza y realiza actividades físicas de forma autónoma.
- adquisición de hábitos saludables.
- resolución de problemas motrices que se le planten en las prácticas, que le permitan o favorezcan su creatividad, autosuperación y autoconfianza.

¿Cómo?

Observaciones diarias, planteando actividades de resolución de problemas, diseño de actividades por el propio alumnado, comentarios de texto (dieta, la importancia de la actividad física para la salud,...), ficha de aseo personal,..

4.- La adquisición de la **competencia cultural y artística**:

- Aceptación de nuestra propia cultura, valorarla adecuadamente y mostrar actitudes de conservación.
- Valorar la importancia de la expresión corporal como un medio para conocerte a ti mismo y a los demás.

¿Cómo?

Realización de actividades físicas propias de nuestra tierra (lucha canaria, salto del pastor, juegos infantiles, bailes canarios...); realización por parte del alumnado de trabajos sobre temas relacionados con nuestra cultura y todas aquellas propuestas que repercutan en la conservación de nuestra propia identidad cultural.

Trabajar la expresión y la comunicación a través del cuerpo utilizando todas aquellas manifestaciones artísticas como: el baile, el teatro, la mímica,...

5.- La competencia para **aprender a aprender**:

- Ampliar el bagaje motriz del alumnado para facilitar su posible transferencia fuera del entorno educativo.
- Plantear actividades que favorezcan la atención selectiva en relación a los mecanismos de percepción, mecanismo de decisión y mecanismos de ejecución.
- Desarrollar actividades que fomenten el trabajo en equipo donde el eje vertebrador sea la cooperación para alcanzar un objetivo común.

¿Cómo?

Diversificar actividades físicas, plantear actividades de resolución de problemas, desarrollar actividades para trabajar en equipo,...

6.- La adquisición de la **competencia en comunicación lingüística**:

- Adecuación de un vocabulario específico del área.
- Seguir las normas de ortografía correctamente.
- Que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente tanto escrita como oralmente.
- Seguir las pautas adecuadas en la confección de los trabajos a realizar.

¿Cómo?

Realización de un glosario por nivel (50 palabras para cada nivel), realización de trabajos, comentarios de texto, resúmenes escritos, lectura de apuntes y artículos relacionados con los contenidos a impartir, ..

7.- Tratamiento de la **información y la competencia digital**:

- Utilización por parte del alumnado de las nuevas tecnologías como recurso o medio de información de forma adecuada.
- Extraer la información y tratarla adecuadamente con el objetivo de ampliar sus conocimientos a nivel general.

¿Cómo?

Realización de trabajos específicos sobre temas concretos.

Realización de tablas y gráficos sobre test de condición física.

Búsqueda de las palabras del glosario.

Exposiciones de trabajos y ejercicios prácticos a través del proyecto del Rotulador, utilización de los recursos informáticos en la exposición de trabajos,..

8.- La **competencia matemática**:

- utilización adecuada de diferentes sistemas de unidades de medidas
- interpretación de tablas y gráficos.
- cálculo de distancias, trayectorias y tiempos.

¿Cómo?

Toma de pulsaciones, recogida de datos y valoración de los mismos en los test físicos, adecuación de las tareas motrices en función de cálculo de distancias, trayectorias y tiempos,...

X.- METODOLOGIA Y RECURSOS DIDACTICOS:

Los procesos de enseñanza y aprendizaje han de seguir una metodología que permita integrar distintos modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. Según que estos métodos sean más abiertos o cerrados, pueden orientarse hacia la instrucción, la participación y la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos. Dado el carácter terminal que tiene esta etapa, se buscará la progresiva autonomía del alumnado, con el fin de que, como ciudadano, fuese capaz de incorporar la actividad física a su estilo de vida.

Hemos de concebir el aprendizaje como un proceso de construcción de significados compartidos, de manera que se trascienda el simple dominio de las habilidades motrices y favorezca la transferencia de los aprendizajes en curso. Para ello, es necesario activar y acceder a los conocimientos previos del alumnado, favorecer una atribución positiva a los conocimientos adquiridos y hacer evolucionar los saberes hacia formas más complejas y expertas. En este proceso, se ha de prestar una atención especial a las estrategias discursivas docentes que se emplean y a la actividad dialógica del alumnado, incorporando así las representaciones cognitivas que realizan sobre los aprendizajes en curso.

El tipo de información inicial a la hora de presentar el contenido, el conocimiento de resultados o de la ejecución y los refuerzos utilizados asegurarán el flujo de información necesaria para que el alumnado vaya realizando los ajustes oportunos para lograr los objetivos propuestos en las tareas y actividades.

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, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que orienta 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 principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa.

La metodología habremos de entenderla como un "conjunto de prescripciones y normas que organizan y regulan, de manera global, el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula en relación con los papeles que desempeñarían profesores y alumnos, las decisiones referidas a la organización y

secuenciación de las actividades y la creación de un determinado ambiente de aprendizaje en el aula, principalmente".

En consecuencia con ello, una metodología basada en la investigación se concibe como **"una propuesta de organización de los procesos y actividades de enseñanza-aprendizaje en el aula" y "no es una propuesta de metodología científica"**.

Desde esta perspectiva, la actividad se entiende como la **"materialización del diseño curricular, es la unidad de programación"**, por lo que **"una metodología, en definitiva, se plasma en una determinada organización y secuenciación de actividades con una peculiar orientación"**. De ahí que la metodología de investigación en el aula defiende y se apoye en la construcción del conocimiento. En este sentido, esta propuesta metodológica posibilita no sólo el aprendizaje de conceptos, sino también el de procedimientos y destrezas y el desarrollo de actitudes.

El planteamiento y resolución de problemas es el tratamiento que adoptamos como núcleo básico dentro del sistema y como contenido del proceso de construcción.

"... el trabajo con problemas dentro de esta metodología facilita el conocimiento de la realidad a través del uso de unos métodos (estrategias de resolución, técnicas u observaciones, etc.) de forma que ese conocimiento al mismo tiempo que da sentido a los métodos, cambia y reformula gracias a ellos. En términos de construcción del conocimiento, el cambio conceptual es insoluble del cambio metodológico."

Las pautas metodológicas que se derivan de esta propuesta se articulan, traducen y resumen en:

- La creación de un ambiente de trabajo que progresivamente facilite un efectivo intercambio de información y comunicación y
- En la medida de lo posible, el establecimiento de una dinámica de acción centrada en el planteamiento y resolución de problemas de diferente grado de concreción.

Ahora bien, consecuentemente con estas pautas hemos de organizar y secuenciar las actividades, que han de responder a los fundamentos ya manifestadas y que, en definitiva y básicamente, han de incluir el:

- * Siempre que la tarea lo permita, partir de problemas.
- * Admitir y valorar la existencia de distintos grados de desarrollo del alumno y de la alumna y de la existencia de conocimientos previos en los mismos.
- * Diseñar las estrategias adecuadas para, de alguna manera, situar el grado de desarrollo físico del alumnado y para la explicitación de los esquemas de conocimiento e iniciar su contrastación con las nuevas informaciones que se van generando.
- * Trabajar con nuevas informaciones.
- * Desarrollar nuevas habilidades.
- * Potenciar las actitudes de solidaridad, cooperación, respeto, tolerancia y responsabilidad.
- * Fomentar la autoestima y
- * Elaborar conclusiones.

E trabajo en grupo, por tanto, es imprescindible en las sesiones de clase; este será el recurso metodológico básico. La ayuda pedagógica se adecuará al trabajo de cada grupo. También matizar que, para llevar a cabo el plan de trabajo previsto, es importante considerar que algunas de las actividades que conforman el currículum de Educación Física requieren que se realicen fuera del recinto escolar.

PROGRAMACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO

JUSTIFICACIÓN

La presencia del Área de Educación Física en el currículum escolar tiene por objetivo dinamizar aquellas capacidades relacionadas con el cuerpo y el movimiento que contribuyen al desarrollo armónico y a una mejor calidad de vida.

Cada vez se hace más necesario el cuidado del cuerpo y la salud. Nuestra área trasciende más allá del centro o del aula. Prepara a los y las jóvenes para integrarse en el mundo adulto y, particularmente, en el uso positivo del ocio mediante la práctica de actividades motrices de forma constructiva y autónoma.

Esta propuesta de Programación para la materia de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Postobligatoria, más concretamente en el Bachillerato se fundamenta en las prescripciones legales reflejadas en la **LOE (2/2006 de 3 de mayo, BOC nº 106, de 4 de mayo)**, la cual, recoge los dos principios básicos de nuestro sistema educativo: la Calidad y la Equidad.

A la hora de realizar esta Programación nos basaremos en Currículo para Bachillerato descrito en el **BOC nº 204, viernes 10 de octubre de 2008**.

Se ha de incorporar a la cultura de nuestros alumnos/as aquellos elementos que, provenientes de las diversas manifestaciones corporales y del movimiento tengan por objetivo la educación integral. La concepción del Educación Física, desde esta perspectiva, concibe a la persona en movimiento como objetivo y medio del acto educativo.

El desarrollo físico-motriz del alumnado no puede desentenderse de los otros aspectos de su personalidad y del entorno. Máxime cuando nos encontramos con un colectivo sujeto a profundos cambios. Motricidad, sociabilidad, afectividad y conocimientos del sujeto van íntimamente unidos.

La enseñanza de la Educación Física ha de facilitar al alumnado la comprensión significativa de su cuerpo y sus propias posibilidades físicas y motrices, conociendo y dominando un número suficiente de actividades para que un futuro pueda elegir las más convenientes para su desarrollo personal.

El tratamiento de los contenidos debe partir de estructuras significativas de conocimiento. Partiendo de las necesidades, motivaciones e intereses del alumnado se ha de llegar a un alto grado de autonomía.

La finalidad fundamental es conseguir una cultura física necesaria para gozar de los beneficios que de ella se derivan.

Una de las novedades del nuevo currículo es la incorporación de las Competencias Básicas en el Bachillerato que a continuación vamos describir.

INTRODUCCIÓN

La incorporación de un modo de vida que incluya una actividad física saludable es una de las claves para compensar el sedentarismo creciente, que presenta datos preocupantes en relación con las tasas de salud de nuestra sociedad. La Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades». Así, el ser humano se concibe como un ser global, integrado por componentes biológicos y psicológicos, en interacción constante con el entorno en el cual está inmerso. Esta concepción implica la existencia de una relación de dependencia entre los distintos componentes de la persona.

La Educación Física en el Bachillerato tiene la finalidad de profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices para la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y para una mejor calidad de vida. En este sentido, se ha de comprender que una actividad física saludable está relacionada con la frecuencia, duración e intensidad con la que se disfrute de ella y con los hábitos sociales relacionados con la actividad física que producen efectos beneficiosos o nocivos sobre nuestro organismo.

Como se indica en la Ley 8/1997, de 9 de julio, Canaria del Deporte, las actividades físicas y deportivas se han convertido en nuestro tiempo en un fenómeno social y universal, constituyendo un elemento educativo, un instrumento de igualdad entre los ciudadanos y de equilibrio, relación e integración de la persona con el mundo que la rodea.

El progreso en los aprendizajes iniciados en etapas anteriores posibilitará el desarrollo de procesos de planificación de la propia actividad física, favoreciendo de esta manera la autogestión, la autonomía y la ocupación activa del tiempo libre partiendo de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta

motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo como miembros de la sociedad.

En consecuencia, el proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orientará en torno a dos ejes fundamentales. En primer lugar, a la incorporación de la conducta motriz para la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en ella, de especial relevancia en Canarias ante los datos que implican un incremento importante de las tasas de obesidad. En segundo lugar, el mencionado proceso ha de contribuir a afianzar la autonomía del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos indispensables para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades.

Estos dos ejes configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades del Bachillerato, en especial aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social. Por ello se han establecido dos grandes bloques de contenidos que están íntimamente relacionados entre sí y con los de las etapas anteriores. El primero de ellos, «El cuerpo: autonomía y desarrollo», ofrece al alumnado conocimientos útiles para gestionar de forma autónoma su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Se trata de un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la ESO, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida. El segundo, «La conducta motriz: habilidades motrices específicas y tiempo libre», está orientado al desarrollo de la conducta motriz ofreciendo un amplio abanico de posibilidades para ocupar el tiempo libre de modo activo. La práctica de las actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas en el entorno natural, del que Canarias posee un extraordinario patrimonio, es un excelente medio para conseguir que el ejercicio saludable y la ocupación del tiempo libre vayan en la misma dirección.

Asimismo, esta materia puede servir como preparación para futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte, la recreación, y la salud. La concepción de la educación física que sustenta este currículo se centra en la persona en movimiento como objeto y medio del acto educativo. Que éste sea o no relevante dependerá de la vivencia que el sujeto haga

de él y ello parte, por un lado, de disfrutar el movimiento y, por otro, del valor formativo que tiene para sus actividades cotidianas.

El presente currículo tiene un carácter derivado conscientemente a los procedimientos y al compromiso motriz, la intervención, la investigación y la acción del alumnado, que constituyen sus elementos básicos. Las conductas motrices, resultado de las capacidades, las competencias básicas, los conocimientos, las actitudes mostradas y el repertorio motriz que ya posee, son fundamentales en este proceso formativo y constituyen el conducto ideal para hacer al alumnado autónomo en su aprendizaje. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades, facilita la consolidación de actitudes de disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Los criterios **metodológicos** más adecuados son los que desarrollan la participación y autonomía del alumnado, favoreciendo desde la diversidad de prácticas y conductas motrices, su progresiva emancipación, tanto en la elaboración de los conocimientos, como en la organización de la propia actividad. En este sentido resultan adecuados los modelos que fomenten el trabajo individual y el colaborativo, como la enseñanza recíproca o la enseñanza mediante problemas y que promuevan la implicación cognoscitiva del alumnado mediante la reflexión o la incorporación de tareas no motrices fuera del horario de las sesiones para adquirir conocimientos sobre determinados aspectos de los contenidos trabajados en ellas.

El profesorado deberá establecer las adaptaciones, modificaciones y apoyos necesarios para dar una respuesta adecuada a la diversidad del alumnado, ayudándolo a encontrar las vías apropiadas para que éste pueda participar de un currículo esencialmente ***práctico***, compartido con el grupo para favorecer la aplicación de las habilidades y conductas motrices, la cooperación, el intercambio y confrontación de opiniones y el talante no discriminatorio, permitiéndole transferir sus aprendizajes más allá del contexto formal de la escuela, independientemente de sus características personales, dificultades o ritmos de aprendizaje, con todo el valor que conlleva una escuela inclusiva que pone el énfasis en las posibilidades y no en los déficit.

La **evaluación** de la capacidad motriz participa de factores cuantitativos y cualitativos, si bien atenderá fundamentalmente a los segundos, manteniéndose en un proceso que considere al alumnado durante el proceso educativo a partir tanto del conjunto de capacidades expresadas en los objetivos de la etapa y de la materia como de los contenidos, la metodología y los criterios de evaluación. Dicho proceso ha de ser **continuo y formativo**, recogiendo las observaciones y valoraciones de quienes están

directamente implicados en el proceso: docentes y alumnado. La elaboración de programas personalizados de actividad física o la organización de actividades físicas colectivas pueden ser buena muestra de ello.

Los **instrumentos de evaluación** deben ser variados y suministrar al alumnado información concreta de lo que se pretende evaluar, y ser aplicables a situaciones más o menos estructuradas de la actividad escolar y permitir evaluar la transferencia de los aprendizajes a contextos distintos de aquellos en los que se han adquirido para dotar de iniciativa y autonomía en la práctica de actividades físicas. De igual forma, se emplearán distintas modalidades de evaluación como la autoevaluación y la coevaluación. La recuperación de los aprendizajes se incorporará en el proceso normal del aula.

Los **criterios de evaluación** parten de la racionalidad práctica propia de la competencia motriz, como conexión entre las capacidades expresadas en los objetivos, ampliamente relacionadas con las competencias de autonomía e iniciativa personal y de aprender a aprender, y los contenidos que dan una especial relevancia al tiempo de compromiso motor.

COMPETENCIAS BÁSICAS EN EL BACHILLERATO.

El sistema educativo español, siguiendo pautas europeas, se han regulado una serie de competencias básicas que el alumnado debió alcanzar al finalizar la Enseñanza Secundaria Obligatoria. Estas competencias, incluidas en los currículos de la Comunidad Autónoma de Canarias, facilitan su realización personal, la incorporación a la vida adulta de una manera plena y la capacidad de seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

En coherencia con este enfoque y con objeto de garantizar la adecuada continuidad con las etapas precedentes y la incorporación al mundo laboral o a estudios posteriores, en bachillerato se consideran asimismo competencias, de modo que el alumnado, partiendo de los conocimientos, destrezas, habilidades y actitudes asimiladas, profundice en otros saberes y capacidades que deberá movilizar en el momento oportuno para actuar de modo autónomo, racional y responsable al objeto de desenvolverse en diversas situaciones y contextos (personal, social, académico, profesional), participar en la vida democrática y proseguir su aprendizaje. Se trata, pues, de una serie de recursos que le podrán servir tanto para la resolución de conflictos

cotidianos como para el ejercicio de la ciudadanía, cursar con garantías otros estudios, integrarse en la vida laboral y formarse a lo largo de la vida.

La adquisición de una competencia implica, pues la adecuada selección por parte del alumnado de aquellas destrezas, habilidades, capacidades, estrategias y conocimientos con los que solucionar un problema o proceder en una situación dada, aplicando los recursos aprendidos o practicados en otros contextos, De ahí que el aprendizaje de las competencias requiera sobre todo una adecuada metodología en el aula, enfatizada en las orientaciones didácticas contenidas en las introducciones de los currículos, Con objeto de contribuir a esas competencias, sería recomendable que las programaciones didácticas, enmarcadas en el proyecto educativo de cada centro, contemplasen la organización de actividades y tareas integradoras, contextualizadas y relacionadas en la medida de lo posible con la vida, que permitiesen la ampliación y la transferencia de lo aprendido en el aula, lo que además servirá como comprobación del adecuado progreso en la adquisición de las competencias, de acuerdo con los criterios de evaluación para cada materia. Un aspecto importante es el fomento del trabajo colaborativo en esas actividades y tareas, las cuales deberían revestir un carácter significativo y funcional, lo que facilitaría el entrenamiento en habilidades sociales, una mayor motivación en el alumnado y una mejor eficacia en el desarrollo de las competencias.

En las materias comunes del Bachillerato que tienen por finalidad profundizar en la formación general del alumnado, aumentar su madurez intelectual y humana y profundizar en aquellas competencias con mayor transversalidad y que le posibilitan seguir aprendiendo, se potenciarán las competencias generales, en cuanto pueden reflejarse y ejercitarse en una diversidad de entornos: competencia comunicativa, competencia en investigación y ciencia, competencia social y ciudadana, competencia en autonomía e iniciativa personal, competencia en tratamiento de la información y competencia digital.

Las competencias básicas en bachillerato:

Competencia comunicativa.

Esta competencia profundiza en las destrezas de escucha, comprensión y exposición de mensajes orales y escritos, que en la etapa de Bachillerato requieren un mayor nivel de desarrollo, y unos recursos más complejos para manejarse en unos contextos comunicativos más diversos y de nivel cognitivo superior. No se limita esta

competencia a la mejora de las habilidades lingüísticas, pues incluye el desarrollo de todos los elementos expresivos, (música, danza, expresión corporal), en especial los de carácter audiovisual y artístico.

Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.

Figuran unidas en esta competencia un conjunto de capacidades y destrezas en las que se parte de unos recursos y habilidades adquiridos por el alumnado en las etapas anteriores, de manera que el extraordinario caudal de información, en creciente aumento, pueda ser filtrado, adquirido y asimilado para transformarlo en conocimientos. Se trata de mejorar la búsqueda selectiva de información (oral, impresa, audiovisual, digital o multimedia), su análisis, ordenación, contraste, interpretación y análisis, para proceder a la síntesis y a la elaboración de informes, a la expresión de resultados o a establecer conclusiones. La otra vertiente, cada vez más unida e indisoluble a la primera, es el apropiado empleo de las tecnologías de la información y la comunicación, en las que deben tenerse en cuenta por lo menos tres vertientes : las tecnologías de transmisión (presentaciones, comunicación...), las interactivas (recursos con posibilidades de interacción , sea en DVD, formato WEB, etc.) y las colaborativas (comunidades virtuales, sobre todo).

Nuestra materia pretende que el alumnado sea capaz de desarrollar estas dos competencias utilizando sobre todo el avance de las nuevas tecnologías como instrumentos en la elaboración de trabajos teóricos y/o teórico.-prácticos. Se fomentará en el alumnado la elaboración de trabajos en formatos POWER POINT,... utilización de DVD en la explicación práctica de ejercicios físicos, exposiciones sobre temas de actualidad, y las múltiples posibilidades que estos medios nos proporcionan.

Competencia social y ciudadana.

Implica el desarrollo de esta competencia la activación de un conjunto de capacidades, destrezas, habilidades y actitudes que inciden en una serie de ámbitos interconectados; la participación responsable en el ejercicio de la ciudadanía democrática; el compromiso con la solución de problemas sociales; la defensa de los derechos humanos, sobre todo aquellos derivados de los tratados internacionales y de la Constitución Española; el uso cotidiano del diálogo para abordar los conflictos y para el intercambio razonado y crítico de opiniones acerca de temas que atañen al alumnado y de la problemática actual, manifestando actitudes solidarias ante situaciones de

desigualdad; el estudio de los distintos factores que conforman la realidad actual y explican la del pasado.

Competencia en autonomía e iniciativa personal.

Esta competencia persigue avanzar en el trabajo cooperativo del alumnado, habituándose a desenvolverse en entornos cambiantes., Además se trata de reforzar en el alumnado el espíritu emprendedor y la toma de decisiones, así como la profundización en el conocimiento de sí mismos y en su autoestima, de modo que se sientan capaces de enfrentarse a situaciones nuevas con la suficiente autonomía de superarse en distintos contextos. Comparte con la competencia social y ciudadana las habilidades y actitudes dialógicas y el ejercicio de la ciudadanía activa.

Competencia en investigación y ciencia.

Comprende esta competencia el cúmulo de conocimientos y capacidades para conocer mejor el mundo y las cuestiones y los problemas de la actualidad, como los relacionados con la bioética, el medioambiente, etc. También implica el desarrollo de habilidades para trabajar el pensamiento lógico y los diferentes pasos de la investigación científica, plantando hipótesis y siguiendo las pautas adecuadas para buscar información, resolver cuestiones, verificar... Incluye asimismo, en relación con las competencias comunicativa, la exposición y la argumentación de conclusiones, Desde un punto de vista actitudinal supone el compromiso con la sostenibilidad y del medioambiente y la adquisición de hábitos de consumo racionales.

OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación Física en el Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

- 1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, y en la mejora de la salud y la calidad de vida,** adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
- 2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física, incrementando las capacidades físicas implicadas,** a partir de la valoración del estado inicial y

utilizando las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones.

3. Organizar actividades físicas y participar en ellas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales, culturales, y de mejora de la salud personal y colectiva que llevan asociadas.

4. Participar en la resolución de problemas motores que requieran la aplicación de conductas motrices, dando prioridad a la toma de decisiones.

5. Realizar actividades físico-motrices en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a la conservación del entorno.

6. Diseñar y practicar composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación, incluyendo aquellas propias de las islas Canarias.

7. Conocer, practicar, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, naturales y sociales relacionados con los juegos, deportes y bailes de la Comunidad Autónoma de Canarias, y contribuir activamente a su conservación.

CONTENIDOS

I. El cuerpo: autonomía y desarrollo

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. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
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 sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).

II. La conducta motriz: habilidades motrices específicas y tiempo libre

1. Análisis del deporte como fenómeno social y cultural. Relevancia social del deportista. Los roles de participante, espectador y consumidor.

2. Perfeccionamiento en la puesta en práctica de las habilidades motrices específicas y de los principios estratégicos de algunas actividades físicas psicomotrices y sociomotrices.
3. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.
4. Organización de torneos deportivo-recreativos y de actividades físicas y participación en ellos.
5. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
6. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades motrices expresivas. Práctica de bailes de Canarias.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
9. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
10. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
11. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos de la materia de Educación Física.

TEMPORALIZACIÓN:

PRIMER TRIMESTRE.

- | | |
|--|---------------|
| U.D- 1. La Actividad física y la salud. | (6 sesiones) |
| U.D- 2. Valoro mi condición física | (4 sesiones) |
| U.D- 3. Los sistemas y métodos de entrenamiento | (12 sesiones) |
| U.D- 4. Controlo el estrés. (Respiración y la Relajación). | (3 sesiones) |

SEGUNDO TRIMESTRE:

- | | |
|---|---------------|
| U.D- 5. Planifico mi entrenamiento | (8 sesiones) |
| U.D- 6. La actividad física y la salud en Canarias | (3 sesiones). |
| U.D- 7. El Deporte como instrumento I. | (10 sesiones) |
| U.D- 8. La Expresión Corporal: medio para comunicar | (4 sesiones) |

TERCER TRIMESTRE:

- | | |
|--|---------------|
| U.D- 9.- ¿cómo planificar una actividad física? | (8 sesiones) |
| U.D. 10.- Nuestra cultura: un contenido a proteger | (6 sesiones) |
| U.D. 11.- El Deporte como instrumento II | (8 sesiones). |

LA EVALUACIÓN

Criterios de evaluación:

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud. Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de realizar una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El estudiante preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo de actuación desarrollarse en grupo. Con el mismo criterio se pretende constatar si los alumnos y las alumnas reflexionan sobre las condiciones y hábitos sociales que inciden en las actividades físicas.

2. Elaborar y realizar un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad y técnicas de relajación.

A través de este criterio se evaluará si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora dentro de los parámetros de una actividad física saludable. Asimismo, se valorará en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.

Este criterio permite valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades. El alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo. De igual manera, se pretende comprobar si se afianza el espíritu emprendedor, las actitudes de iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno

mismo y el sentido crítico, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y de desarrollo personal.

4. Demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos o deportes seleccionados.

A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos propios de cada actividad motriz. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia en sus respuestas motrices con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que resuelvan las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución.

5. Elaborar composiciones corporales cooperando con los compañeros, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión y valorar la identificación con las manifestaciones expresivas de Canarias.

Este criterio pretende evaluar la participación del alumnado en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición. En el caso de las actividades rítmicas de Canarias, se trata de comprobar si el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural no segregador.

6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, si el alumnado identifica los aspectos necesarios para llevar a cabo la actividad física, como la recogida de información sobre esta (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad. Por otro lado, se constatará si el estudiante realiza una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. También se verificará si el alumnado posee una conciencia cívica responsable, que favorezca la sensibilidad y el respeto hacia el medioambiente.

7. Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando sus principales elementos estructurales y aceptándolos como portadores valiosos de la cultura.

Se trata de verificar con este criterio si el alumnado es capaz de llevar a la práctica, por sí mismo o colaborando en grupo, juegos y deportes tradicionales canarios, identificando y controlando sus componentes esenciales para su puesta en práctica: reglamento, estrategias, espacio de juego, técnicas, etc. Se valorará, además, si es capaz de admitir dichos juegos y deportes como parte de su cultura, mostrando interés por su aprendizaje.

8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar conocimientos de la materia de Educación Física.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado utiliza las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para buscar datos, referencias históricas, sociales o incluso económicas relacionadas con los contenidos presentes en los bloques. Asimismo, se verificará si presenta documentos o archivos y si efectúa tareas de evaluación y coevaluación a través de diferentes programas informáticos.

Criterios de calificación

* ASPECTOS PROCIDIMENTALES	50%
* ASPECTOS ACTITUDINALES	20%
* ASPECTOS CONCEPTUALES	30 %

En el apartado de ACTITUDES se calificarán de forma sistemática los siguientes aspectos:

Asistencia a clase con puntualidad y con el equipamiento correcto.

Participación en las actividades propuestas con actitud positiva y esfuerzo.

Respeto a los compañeros, al profesor y a las instalaciones y el material utilizados.

Hábitos de higiene: ducha.

Presentación puntual, limpia y ordenada de aquellas actividades que se pidan relacionadas con los contenidos impartidos.

Comentarios relativos a la evaluación del alumno.

Dentro de las normas generales de la materia (que son expuestas a los alumnos el primer día de clase para su explicación y aclaración) se encuentran las siguientes que conviene destacar:

- Cada alumno debe asistir a clase con la ropa adecuada, sino la trajese debe justificar el motivo.

- En caso que no asista a clase de deberá presentar justificante médico o familiar de su ausencia ese día.
- Cuando por algún motivo no vaya a realizar la clase (debidamente justificado) también tendrá que traer un justificante.
- Si el alumno no trajese el justificante se pondrá una falta injustificada (de asistencia, o de ropa, o de actividad). Las consecuencias de este tipo de falta, si es reiterado (1/3 de las clases prácticas), será la no superación de la parte actitudinal y procedimental, ya que **es imposible evaluar lo que no se ha hecho.**
- Los alumnos con problemas físicos que le impidan la realización de algún tipo determinado de ejercicio o actividad física tienen que traer la documentación acreditativa, en la cual se incluyan: en primer lugar los datos referentes al tipo de enfermedad/patología/lesión que padece el alumno/a; en segundo lugar, aquellas ejercicios físicos que no puede hacer; y en tercer lugar aquellos ejercicios que se le recomienda. El profesorado le realizará una adaptación de aula, donde se contemple estos aspectos.
- El alumnado exento deberá seguir el procedimiento establecido por el Departamento en la justificación de la misma.

La Evaluación de las Competencias en el Bachillerato.

a) Competencia comunicativa y Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.

Estas dos competencias las vamos a valorar a través de tareas y actividades relacionadas con la búsqueda y tratamiento de la información en la elaboración de trabajos, exposiciones orales de temas, etc.... utilizando para ello todos los recursos a su alcance en relación a las nuevas tecnologías.

- Exposiciones de temas a través de Power Point.
- Utilización de DVD y videos en relación a las clases prácticas.
- Recoger datos y realizar un tratamiento adecuado de los mismos.
- Etc...

Competencia social y ciudadana.

Esta es una de las competencias más ligadas a nuestra materia donde debemos reforzar la participación responsable en todas aquellas actividades y tareas propuestas; en la resolución dialogada de los conflictos; en desarrollar actitudes solidarias; en

fomentar actividades y tareas que combatan las desigualdades, ... A la hora de valorar esta competencia nos basaremos en la observación sistemática en relación a las actitudes, también fomentaremos el diseño de actividades por parte de los alumnos/as de forma equitativa en busca del trabajo cooperativo y el trabajo en grupo.

Competencia en autonomía e iniciativa personal.

Es importante recordar que nuestra materia es eminentemente práctica desarrollando la competencia motriz del alumnado, y es a través de esa competencia como podemos ir mejorando esta competencia. Debemos dar a conocer todas las posibilidades motrices posibles a nuestro alumnado para que puedan desarrollar esa autonomía.

A la hora de valorar esta competencia lo vamos a hacer a través de la práctica diaria y fomentando actividades donde el alumno/a debe diseñar sus propias tareas tanto para el como para sus compañeros.

Competencia en investigación y ciencia.

Para valorar esta competencia plantearemos actividades y tareas donde el alumnado debe reflexionar sobre la importancia de la actividad física en la sociedad actual, ¿cómo ha influenciado la sociedad del consumo en relación a la práctica de actividad física?, y todas aquellas cuestiones de la actualidad que inviten al alumnado a tener una actitud crítica y reflexiva.

En este sentido utilizaremos algunos textos, documentales, dvd, etc... que permitan al alumnado realizar pequeños comentarios de texto donde expresen tanto verbalmente como por escrito aquellas reflexiones sobre los contenidos impartidos.

PLAN DE PENDIENTES PARA BACHILLERATO.

Los alumnos/as con la Educación Física pendiente de PRIMERO DE BACHILLERATO tendrán que realizar un trabajo por evaluación así como el examen práctico y/o teórico-práctico de la misma. También podrán optar por realizar un examen final en las convocatorias establecidas por ley.

PLAN DE ACTIVIDADES PARA BACHILLERATO.

A la hora de plantear estas actividades desde nuestra materia el Departamento ha diseñado las mismas en la realización de pequeños comentarios de texto sobre temas de actualidad relacionados con nuestra materia.

Las actividades planteadas va a llevarse a cabo por trimestre estableciendo un mínimo de 5 actividades por trimestre, que consideramos que son suficientes teniendo en cuenta el número de horas de nuestra materia.

OPTATIVA:

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

CURSO: 2008/09

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

Introducción

Esta materia optativa denominada Actividades Físicas Recreativas, vinculada a las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, facilita la iniciación a la Familia Profesional Actividades Físicas y Deportivas, compuesta por el ciclo de grado medio Conducción de Actividades Físicas y Deportivas en el Medio Natural y el ciclo de grado superior Animación de Actividades Físicas y Deportivas, y complementa al área de Educación Física en cuanto a la formación integral del alumnado.

La finalidad principal de esta materia optativa es inculcar en la educación de estos jóvenes aspectos que les capaciten para organizar su tiempo libre de forma activa, sana y participativa. Además de educar al alumnado en la línea mencionada, le ofrece la posibilidad de conocer un ámbito profesional de gran futuro en el sector servicios, el cual constituye la oferta de actividades físicas y deportivas bajo la perspectiva recreativa, habida cuenta la gran demanda actual.

Las finalidades generales de esta materia optativa denominada Actividades Físico-Recreativas son las siguientes:

- Contribuir al desarrollo de las capacidades generales de la Educación Secundaria Obligatoria a las que se refiere el artículo 4 del Decreto 310/1993, de 10 de diciembre, por el que se establece el currículo de dicha etapa para esta Comunidad Autónoma.
- Dar respuesta a los intereses, motivaciones y necesidades del alumnado que se sienta atraído por el mundo de la actividad física como manera de llevar un estilo de vida saludable.
- Facilitar la transición a la vida activa en el tiempo libre, enseñándole nuevas formas de relación en la sociedad y de búsqueda orientada hacia el incremento de la calidad de vida, de manera que disponga cuantitativa y cualitativamente del tiempo de ocio para su desarrollo personal y social.
- Ampliar las posibilidades de orientación académica y profesional del alumnado en relación con los distintos Ciclos Formativos, así como con la opción de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Objetivos

Los objetivos de la materia de iniciación profesional Actividades Físico-Recreativas, dentro del marco del segundo Ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, expresados en forma de capacidades que deben desarrollarse en el alumnado son los que se relacionan a continuación:

1. Desarrollar unas aptitudes que contribuyan a una formación propedéutica de carácter genérico dirigida al sector que abarcan las actividades físicas y deportivas en general.
2. Analizar los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación encuadrados en las características de la sociedad actual y del futuro.
3. Valorar la recreación físico-deportiva como importante alternativa dentro del planteamiento «Deporte para todos», dada su relevancia como servicio de «calidad de vida» dentro de lo que ha venido a denominarse la sociedad del bienestar.
4. Conocer y valorar diversas actividades físico-deportivas de carácter recreativo como medio apropiado para el desarrollo integral de una forma lúdica, y como recurso ideal que contribuye al cuidado de la salud integral del individuo y de la sociedad en general a través de una sana ocupación del tiempo libre por medio de la práctica de actividades asequibles a la mayoría de ésta.
5. Participar en actividades recreativas físico-deportivas, concienciándose de que, a través de éstas, se pueden establecer relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando discriminaciones por cualquier tipo de características, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad, presentes, en muchas ocasiones, en actividades con un enfoque puramente competitivo y de rendimiento.
6. Conocer, practicar diversas actividades físico-recreativas en el medio natural, concienciándose de la importancia de la ecología medioambiental, y participando en su conservación y mejora.
7. Valorar las diversas actividades físico-recreativas en el medio natural, concienciándose de la importancia de la ecología medioambiental.
8. Participar en la organización de determinadas actividades físico-deportivas del centro, así como planificar, ejecutar y evaluar las actividades físico-recreativas en general tanto en el ámbito personal como dirigidas a pequeños grupos de compañeros.
9. Conocer, valorar y ejecutar las distintas posibilidades recreativas de los juegos con material alternativo, los deportes adaptados, los juegos y deportes tradicionales de Canarias y las actividades rítmico-motrices.

Contenidos

BLOQUE 1. TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN: LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA COMO ALTERNATIVA

- El tiempo libre, el ocio y la recreación. Distinción entre dichos conceptos. Ejemplificaciones.
- El ocio y las actividades físico-recreativas en nuestro tiempo y nuestra sociedad.
- Aplicación de los conceptos de ocio y tiempo libre.
- Confección de esquemas sobre las experiencias tenidas con las actividades físico-recreativas.
- Realización y experimentación de actividades físicas recreativas.
- Toma de conciencia del valor de la recreación físico-deportiva dentro del ocio.
- Responsabilidad en la realización de las actividades y en la organización de éstas.

BLOQUE 2. ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVAS Y SALUD

- Higiene, deporte y salud.
- Actividad física y salud integral: la recreación como alternativa.
- Ejercicios contraindicados en la práctica de la actividad física.
- Elaboración y ejecución de sesiones prácticas de acondicionamiento físico a través de juegos y actividades recreativas en general.
- Prácticas físicas de carácter recreativo orientadas a la concienciación de las distintas capacidades físicas, tanto básicas como derivadas.
- Identificación de las diferentes lesiones deportivas en función de su origen y naturaleza.
- Toma de conciencia de la necesidad de la práctica físico-deportiva como medio de mejora de la salud.
- Colaboración respetuosa con los compañeros, ayudándoles a entender y ejecutar en las mejores condiciones los ejercicios físicos.
- Valoración de la importancia del conocimiento de las prácticas contraindicadas como medida de prevención de accidentes y lesiones deportivas.

- Valoración de la necesidad de conocer la naturaleza y origen de las lesiones deportivas para proceder oportunamente en el caso de que se presenten.

BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

- El medio natural como entorno ideal para la práctica de juegos y actividades físico-recreativas.
- Las actividades físicas y deportivas en el medio natural y sus clasificaciones.
- El itinerario en el medio natural: la brújula y el mapa. Cartografía y nociones básicas del manejo de la brújula y de la lectura y trazado de mapas.
- La acampada. Normas y principios. Legislación sobre acampada, orientación y espacios naturales.
- Seguridad en el medio natural. Prevención de accidentes y primeros auxilios.
- Las formaciones rocosas en Canarias. Las paredes y los barrancos canarios.
- Principios de la escalada: presas, soportes, cordadas, rapel, asegurar, etc.
- Materiales específicos para actividades con cuerdas. Riesgo y actividades con cuerdas: consejos, normas y prevención.
- Utilización de materiales propios de actividades lúdicas y recreativas en el medio natural.
- Planificación, ejecución y evaluación de actividades de desplazamiento por senderos y barrancos de dificultad media-baja.
- Interpretación de los diferentes signos convencionales con los que se leen los mapas cartográficos: diseño básico de planos y mapas de zonas conocidas.
- Ejecución de ejercicios de asimilación del manejo de la brújula.
- Realización de juegos de orientación con trazado y seguimiento de mapas.
- Ordenación por niveles de dificultad de los diferentes barrancos de la geografía insular canaria.
- Ejecución práctica de las técnicas básicas de escalada y rapel.
- Manejo y utilización de los diferentes materiales para actividades con cuerdas.
- Conciencia y respeto por el medio natural como patrimonio de la humanidad: valoración de la legislación y normativa de los espacios naturales protegidos.
- Interés por conocer los diferentes entornos del medio natural como lugar de realización de actividades físicas en general.

- Respeto de las reglas básicas de la acampada, así como de las normas fundamentales para no incurrir en deterioros del medio natural.
- Responsabilidad en la organización de itinerarios, como base de apoyo de un grupo de actividades en el medio natural.
- Respeto de las normas de compañerismo que supone la práctica de actividades en el medio natural.
- Aceptación de las limitaciones de uno mismo al encontrarse frente a frente con la naturaleza.
- Colaboración y valoración del compañero como pieza clave en la seguridad de las actividades básicas con cuerdas.

BLOQUE 4. JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO

- El valor recreativo del material alternativo.
- La animación deportiva a través del material alternativo.
- Juegos recreativos organizados con material alternativo.
- Características de los juegos alternativos: participación, igualdad y descarga competitiva como base de su éxito.
- Aplicación de los principios del cambio de reglas y constante flexibilidad de éstas para la creación y el desarrollo de juegos con material alternativo.
- Aplicación práctica de los juegos con material alternativo no específico, utilizando la creatividad.
- Aplicación práctica de los principales juegos con material alternativo específico analizando sus técnicas básicas.
- Ejecución de juegos alternativos de bastón: inter-crosse, mini-hockey, prebeisbol, etc.
- Ejecución de juegos alternativos con palas y raquetas.
- Ejecución de juegos alternativos con balones gigantes de diversas dimensiones.
- Ejecución de juegos alternativos de volante: indiacá, peloc, shuttleball, etc.
- Ejecución de juegos alternativos malabares: pelotas malabares, pompones, palos del diablo, diábolo, etc.
- Ejecución de juegos alternativos de reenvío: disco volador, boomerang, etc.
- Ejecución de juegos alternativos de equilibrio: zancos, etc.
- Ejecución de juegos alternativos con material de planeo: cometas, paracaídas, etc.

- Fabricación y reparación de materiales alternativos.
- Aceptación y respeto de las reglas básicas de los diferentes juegos con material alternativo, valorando y entendiendo el planteamiento flexible de éstas.
- Aceptación de la igualdad y la competencia motriz como criterios fundamentales al poner en marcha un juego.
- Valoración del principal objetivo de estos juegos, que persigue la máxima participación proponiendo actividades asequibles por su fácil ejecución.
- Toma de conciencia de la importancia de este tipo de actividades frente a las puramente competitivas, que se nos presentan como selectivas y minoritarias.

BLOQUE 5. DEPORTES CONVENCIONALES ADAPTADOS CON FINES RECREATIVOS

- Deportes modificados: reglas para su transformación y aplicaciones.
- Técnica y táctica básicas de los deportes adaptados con enfoque recreativo.
- La animación deportiva a través de los deportes convencionales adaptados a la recreación.
- Aplicación de los principios del cambio de reglas y su flexibilidad para la creación de juegos y deportes con fines recreativos.
- Práctica de los juegos predeportivos y deportes adaptados convencionales y otros no estandarizados.
- Transferencia y aplicación de técnicas y tácticas básicas de deportes institucionalizados a juegos y deportes modificados.
- Ejecución de juegos predeportivos y deportes adaptados con enfoque recreativo que resulten de la modificación del fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano y rugby, entre otros.
- Aceptación y respeto de las normas básicas de los diferentes juegos y deportes adaptados.
- Valoración de la importancia de los principios fundamentales de las variaciones de las reglas para los juegos y deportes con fines recreativos.
- Valoración del disfrute de la actividad por encima de la propia ejecución técnica y táctica.
- Aceptación de la igualdad y la competencia motriz como criterios fundamentales a la hora de poner en marcha estas actividades adaptadas.
- Toma de conciencia de la importancia de los deportes adaptados con enfoque recreativo como alternativa a los deportes convencionales.

BLOQUE 6. JUEGOS TRADICIONALES CANARIOS PARA LA ANIMACIÓN

- Clasificación de los juegos autóctonos, populares y tradicionales en general.
- La animación a través de los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- Investigación de juegos autóctonos, populares y tradicionales en general de las diferentes zonas geográficas.
- Práctica de los juegos autóctonos, populares y tradicionales investigados.
- Recopilación y elaboración de fichas explicativas de los juegos y deportes tradicionales de la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Ejecución de los juegos y deportes tradicionales de la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Valoración de la cultura y la historia del pueblo canario a través de estos juegos y deportes.
- Aceptación y acatamiento de los principios y normas en los que se basan los juegos autóctonos, populares y tradicionales.
- Valoración de la importancia del juego como aplicación de las normas sociales de convivencia de nuestra comunidad.
- Respeto y reconocimiento a los compañeros y adversarios en los diferentes juegos y deportes.
- Aprecio por las actividades recreativas que emanan de la propia identidad cultural del pueblo canario.

BLOQUE 7. ACTIVIDADES BÁSICAS RÍTMICO-MOTRICES

- La animación por medio de las actividades rítmico-motrices: aspectos recreativos.
- Ejecución de técnicas básicas de bailes de salón.
- Ejecución de técnicas básicas de bailes folclóricos canarios.
- Planificación y ejecución de actividades físicas con soporte musical: aeróbic, batuta,)
- Elaboración de coreografías básicas.
- Valoración del carácter intrínseco coeducativo de estas actividades.
- Enriquecimiento de las relaciones personales a través de una actividad eminentemente recreativa, planteada sobre la base de la cooperación de las tareas en grupo.
- Valoración de la riqueza expresiva de nuestro cuerpo a través del movimiento.

SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Primer trimestre:

- Trabajo de cohesión y dinámica de grupo.
- Juegos con material de desecho (periódicos, garrafas, latas...)
- Juegos malabares.
- Actividades recreativas en el medio acuático.
- Deporte adaptado.

Segundo trimestre:

- La animación deportiva a través de los deportes convencionales adaptados a la recreación. (rugby, flagfootball, béisbol,)
- Las actividades físicas y deportivas en el medio natural: Senderismo, orientación, escalada y actividades en la playa o en el mar.
- La animación a través de juegos tradicionales.
- Ritmo: ejecución de bailes canarios, bailes del mundo, batuka,..
- Cabuyería: nudos marineros y nudos de escalada.

Tercer trimestre:

- Juegos y deportes tradicionales canarios: Bola canaria, pelota a mano, juego del palo, la billarda y la pina.
- Juegos y deportes con material alternativo: palas, indiacas, freesbee, balones gigantes,..
- Técnicas de respiración y relajación.
- Gymcanas

Metodología

La diferenciación de los contenidos en conceptos, procedimientos y actitudes ha de fundirse en una misma actividad. En el ámbito de la actividad física, y por tanto en esta materia, los procesos de enseñanza-aprendizaje deben girar en torno a los procedimientos y las actitudes, y los conocimientos teóricos adquieren la categoría de contenidos soportes.

Asimismo, para conseguir un alumnado participativo y creativo, actuaremos como mediador en la construcción de nuevos aprendizajes, y planteando situaciones alternativas para que el alumnado experimente hasta encontrar respuestas personales.

Se empleará la estrategia participativa cuando el alumnado pueda acceder a la toma de decisiones por medio de las tareas, de los objetivos perseguidos y de la selección de contenidos. Con ella se busca un espacio hacia la opcionalidad, dependiendo de las posibilidades del centro, de la formación del profesorado, y de los diversos intereses del alumnado. Se justificaría su utilización en todos los bloques de contenidos una vez que

esté familiarizado con los mismos. De este modo, se le procura dar parte del papel del profesorado, ofreciéndole por tanto, responsabilidad en su propia enseñanza. A través de técnicas de participación docente se presupone un mayor conocimiento y formación significativos para el alumnado.

Cuando prácticamente todas las decisiones corresponden al alumnado, entraremos en la estrategia emancipativa. Se presume un alto grado de conocimiento y de familiarización con los objetivos y contenidos desarrollados. Es alcanzable desde el momento en que se es consciente del aprendizaje, nunca antes. Supone el dominio de los contenidos, asociándolos a la metodología y a la evaluación. Esta estrategia tendrá un enfoque dirigido a la emancipación del alumnado, en el que la figura del docente vaya dejando paso a un alumnado capaz de organizar su propia actividad. En los diferentes momentos se deberá establecer la necesaria distinción entre la especificidad de los contenidos, su tratamiento globalizador entre los diferentes bloques, o la transferencia entre distintas disciplinas. De esta manera, los bloques de contenidos conforman ejes conductores de las finalidades de la materia, permitiendo responder a intereses diversos en el alumnado y a un desarrollo mediante tareas centradas en las situaciones reales en las que se produce el proceso de enseñanza-aprendizaje. En ningún caso se reducirá a un conjunto de tareas o habilidades motrices aisladas, claramente orientadas a la adquisición de técnicas o estrategias vinculadas al rendimiento motor. Para producir la significatividad del aprendizaje es precisa la incidencia en la funcionalidad de los mismos; de esta forma sólo podrán desarrollarse si se proponen tareas que integren los tres tipos de contenidos en un proceso que permita la identificación del tiempo libre con su carácter formativo, y que contribuya al desarrollo de las capacidades presentes en los objetivos.

Criterios de evaluación

1. Valorar la igualdad en el género y la competencia motriz como principios fundamentales de la coeducación, mostrando una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la ejecución.

Este criterio pretende valorar la capacidad de exploración y descubrimiento de las propias posibilidades y limitaciones personales, que permita al alumnado la resolución de situaciones y problemas.

Asimismo, con este criterio de evaluación se pretende comprobar la capacidad adquirida por el alumnado para relacionarse con los demás de forma respetuosa, solidaria y constructiva, evitando la discriminación por razones de sexo o capacidad física.

2. Participar en las actividades físico-recreativas que se propongan, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.

A través de este criterio, se intenta evaluar si los alumnos y las alumnas han desarrollado la capacidad de organización suficiente, adaptando las propias posibilidades motoras para adecuarlas a sus aspiraciones personales.

Se pretende, además, valorar la capacidad de esfuerzo realizado para vencer las dificultades, en un intento de conseguir metas personales.

3. Valorar la calidad y la cantidad de prácticas de actividades físico-recreativas que se realizan, prestando especial interés al esfuerzo personal y las relaciones que se establecen en el grupo, dándole más importancia a otros aspectos que a la propia competición.

Con este criterio, se pretende valorar el grado de participación que realiza el alumnado, es decir, si ésta es continua o esporádica. Este punto de partida puede ser una referencia válida de la valoración que hacen los alumnos y las alumnas sobre la importancia y necesidad de las actividades físico-recreativas. Se comprueba también la calidad de dicha participación, o sea, las actuaciones que más nos interesa que caractericen al alumnado (tolerancia, respeto a los demás, respeto a las normas y reglas del juego, colaboración, compañerismo, etc.).

4. Diseñar y ejecutar eventos relacionados con las actividades físico-recreativas ya sean en el propio centro como fuera del mismo, respetando las normas establecidas y reconociendo su necesidad para una adecuada organización y desarrollo de las mismas.

Con este criterio se observa la capacidad de los alumnos y las alumnas para valorar las actividades físico-recreativas como un planteamiento cada vez más buscado por la sociedad actual, para cubrir el tiempo libre de la forma más sana y adecuada posible. Asimismo, que el alumnado demuestre su capacidad de organización y desarrollo en encuentros físico-deportivos de carácter recreativo de todo tipo, basándose fundamentalmente en el acatamiento y respeto de las directrices existentes en ese momento, y, en su defecto, demostrar la capacidad de arbitrar unas propias, haciéndolas públicas para su aprobación o rechazo por el resto de sus compañeros.

5. Planificar y realizar, de manera autónoma, actividades físicas y deportivas en general.

Se trata de comprobar el grado y tipo de aprendizaje que el alumnado ha alcanzado: si ha adquirido los aprendizajes suficientes sobre alguna actividad física, deportiva y recreativa, de cualquier tipo, que le permita hacer una planificación de la misma, y luego, de la manera más autónoma, llevarla a la práctica.

6. Analizar y enjuiciar las características que definen a las actividades físico-recreativas, asumiendo las normas que condicionarían la adecuada participación en las mismas y valorando además su repercusión en los ámbitos del comportamiento humano.

Con este criterio se trata de comprobar si los alumnos y las alumnas han incrementado el suficiente conocimiento y han desarrollado las capacidades tanto físicas como de actuación e inserción social que esta materia les proporciona, mediante la utilización de las variadas actividades de las que disponen. Además, que el alumnado logre consolidar, a lo largo del curso, la autoestima y la confianza suficiente para poder elegir las actividades que mejor se adapten a sus intereses y gustos personales, y aprenda a planificar y a organizar consecuentemente su tiempo libre.

7. Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución de las actividades físico-recreativas y su valoración social.

Con este criterio se trata de averiguar si el alumnado ha desarrollado la capacidad de valorar críticamente cómo afectan algunos factores a la realización las actividades

físico-recreativas, modificando, en caso de ser conveniente, estas actividades en función de las expectativas políticas, económicas o sociales.

8. Ser conscientes de los beneficios positivos que aporta la práctica de actividades físico-recreativas y que al mismo tiempo las aprovechen para disfrutar con ellas, valorándolas como recurso adecuado para la sana ocupación del tiempo libre.

Con este criterio se pretende comprobar cómo contribuye en el alumnado los conocimientos ya adquiridos, para que en el futuro sea capaz de escoger las actividades físico-recreativas que por su interés, fruición o motivación estén más acordes con sus características personales, utilizándolas, además, como sana ocupación de su tiempo libre. El criterio pretende, asimismo, valorar la capacidad de descubrir las posibilidades motrices del propio cuerpo, así como de las infinitas posibilidades de juego corporal que ofrece la colaboración con los compañeros o las que permiten determinados materiales e instrumentos lúdicos, deportivos y recreativos.

9. Comprender y apreciar las características del entorno, ya sea natural, urbano o rural en el que se desarrollen las actividades físicas, contribuyendo positivamente a la adecuada utilización, conservación y, en su caso, mejora del mismo.

Con este criterio se pretende valorar la capacidad que han desarrollado los alumnos y las alumnas en relación con la utilización, conservación y mejora de los espacios en donde habitualmente se realizan las sesiones de esta materia, y de aquellos otros que son utilizados esporádicamente.

La variedad de actividades físico-recreativas que son susceptibles de ser realizadas en la naturaleza son de gran importancia para la valoración de este tipo de aspectos, ya que favorecen la construcción de dinámicas de trabajo que inciden en la utilización, conservación y mejora de los espacios naturales.

10. Realizar actividades recreativas en el medio natural utilizando las técnicas adecuadas en el desarrollo de las actividades físico-recreativas que tengan como finalidad aprender y desenvolverse en el mismo, comprometiéndose a su cuidado, conservación y mejora.

Su finalidad es comprobar si el alumnado realiza actividades en el medio natural, adopta las medidas de seguridad que dichas actividades conllevan y contribuye a su cuidado, conservación y mejora.

11 Participar en la realización y ejecución de actividades físico-recreativas con juegos autóctonos, populares y tradicionales, juegos y deportes alternativos y modificados, juegos y deportes en el medio natural, de forma desinhibida y constructiva, como cauce hacia una completa integración afectivo-social.

Pretende este criterio evaluar qué grado de participación realiza el alumnado de manera activa en las distintas actividades físico-recreativas, y si muestra una actitud de autosuperación adaptada a cada situación, aprendiendo a articular sus propios intereses y puntos de vista con los de los demás, aceptando las normas y reglas que democráticamente se establezcan, respetando otras opiniones, asumiendo las responsabilidades que le corresponda y, asimismo, realizando aportaciones personales. Pretende valorar, además, la cooperación, entendiéndose la oposición como una

dificultad a superar, favoreciendo toda clase de comportamientos no agresivos con el fin de evitar discriminaciones basadas en diferencias y características de índole personal, cultural, sexual o social.

12. Utilizar técnicas básicas de actividades rítmico-motrices en la que se manifiesten elementos recreativos tanto en el ámbito individual como colectivo.

Su finalidad es comprobar si el alumnado utiliza las técnicas básicas rítmico-motrices incidiendo en los aspectos recreativos y coordinando sus acciones con las del grupo.

13. Conocer y practicar danzas colectivas incluyendo alguna propia de la Comunidad.

Su finalidad es verificar si el alumnado practica danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz recreativo y adaptando su ejecución a las de los compañeros.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Del cien por cien de la calificación de cada evaluación se distribuye la nota de la siguiente forma:

A nivel teórico:..... 20 %

Fichas de todos los juegos realizados en clase.

Presentación de trabajos.

Pruebas teóricas.

A nivel de Procedimientos 50 %

Desarrollo de actividades encomendadas de manera práctica.

Trabajo diario

Trabajo en pequeños grupos

A nivel de Actitudes..... 30%

Puntualidad, equipación y aseo.

Participación y comportamiento.

Traer el material necesario que se haya pedido para la sesión.

PLAN DE PENDIENTES

El alumnado que tenga esta optativa pendiente del año anterior podrá recuperar la misma de la siguiente forma:

Realizando un trabajo por evaluación sobre los contenidos que se imparten en la misma y realizar un trabajo teórico-práctico, en el cual, deben diseñar una actividad complementaria o extraescolar de carácter recreativo.

Los trabajos que se le van a pedir pueden ser elegidos por el propio alumnado sobre los contenidos de la optativa, los cuales deben seguir los siguientes apartados:

- Tema elegido, índice, contenido del trabajo, valoración del mismo, bibliografía.**
- Deben ser realizados a mano y respetando las normas ortográficas.**

El trabajo teórico-práctico deben diseñar un

PLAN DE ACTIVIDADES.

El plan de actividades esta pensado para que el alumnado de esta optativa prepare las actividades prácticas y juegos propuestos para el desarrollo de algunas sesiones.

Actividad 1.- Elaboración de actividades físicas y juegos donde los medios se realizan con material reciclado (hojas de periódicos, garrafas,...)

Actividad 2.- Elaborar en grupos de 3 una gincana utilizando para ello los materiales de que consta el departamento. Dicha actividad constara de 8 juegos y/o actividades cuyo objetivo sea el trabajo cooperativo.

Ejemplo de actividad o juego: Carrera de relevos para levantar una torre con latas de refresco.

Actividad 3.- Programar en tríos 5 actividades relacionadas con el deporte adaptado.

Ejemplo: realización de un torneo de voley donde los participantes sólo pueden jugar desde la posición de sentados.

Actividad 4.- Programar en grupos de 2 ó 4 personas torneos para diferentes deportes: fútbol-sala, voleyball, tenis de mesa,...

Actividad 5.- Realización práctica de nudos de caballería siguiendo las indicaciones que se dan en las descripciones de los nudos a través de dibujos.

