

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE NIVEL

<b>NOMBRE DEL CENTRO</b>	<b>Instituto de Educación Secundaria ARUCAS DOMINGO RIVERO</b>
<b>CURSO</b>	<b>2011 - 2012</b>
<b>DEPARTAMENTO</b>	<b>Educación Física</b>
<b>ÁREA/MATERIA</b>	<b>Educación Física</b>
<b>NIVEL</b>	<b>ESO</b>

Vº Bº Jefe de Departamento: Domingo Velázquez Bautista	Firmado: Profesores: Alejandro Sarmiento                      Olegario Mújica
---	--

## Í N D I C E

1.- REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DEL CURSO ANTERIOR.

2.-OBJETIVOS.

2.1.-OBJETIVOS DE ETAPA/OBJETIVOS DE ETAPA QUE SE TRABAJAN DESE EL AREA O MATERIA.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



## **2.2.- RELACIÓN DE OBJETIVOS DE ETAPA CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

### **2. 3.- OBJETIVOS DE AREA.**

## **2.4.- RELACIÓN DE OBJETIVOS DE AREA CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

## **2.5.- OBJETIVOS DEL ÁREA O DE LA MATERIA SECUENCIADOS PARA EL CURSO Y SU RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE LA ETAPA.**

## **3.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

### **4.- CONTENIDOS.**

#### **4.1. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS (POR EVALUACIONES)**

#### **4.2. CONTENIDOS MÍNIMOS.**

### **5.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

### **6.- EVALUACIÓN.**

#### **6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA.**

#### **6.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

#### **6.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



#### **6.4. PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN:**

**6.4.1.- Prueba extraordinaria de septiembre.**

**6.4.2.-Sistemas extraordinarios de evaluación.**

**6.4.3.-Recuperación de alumnos con el área o materia pendiente.**

#### **7.-METODOLOGÍA.**

#### **8.-MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS (Criterios para su selección).**

**9.- ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (Se podrían incluir como anexo al final de esta programación las Unidades Didácticas o Programaciones de aula).**

**10.- TABLAS DE RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS BÁSICAS, OBJETIVOS(DE ETAPA Y ÁREA), CONTENIDOS (U.D), Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

**11.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

**12.- PLAN DE FOMENTO A LA LECTURA.**

**13. PLAN DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO.**

**14. BIBLIOGRAFÍA DE AULA Y DE DEPARTAMENTO.**

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



## 14.-ANEXOS.

### DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN

#### 1. REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DEL CURSO ANTERIOR.

La programación del curso anterior se cumplió con normalidad. En este curso se ha adaptado a las competencias básicas.

#### 2. OBJETIVOS.

##### **2.1.-OBJETIVOS DE ETAPA QUE SE TRABAJAN DESDE EL ÁREA O MATERIA.**

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en él hábitos de lectura, de estudio y de trabajo; prepararlo para su incorporación a estudios posteriores, para su inserción laboral y para el aprendizaje a lo largo de la vida, y formarlo para el ejercicio de sus derechos y obligaciones cívicas.

1. La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Conocer y valorar con sentido crítico los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y del resto del mundo, así como respetar el patrimonio artístico, cultural y natural.
- f) Conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos de la Comunidad Autónoma de Canarias, contribuyendo activamente a su conservación y mejora.
- g) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- h) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- i) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- j) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- k) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



- l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
  - m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
2. Sin perjuicio de su consideración como un objetivo específico, se contribuirá al desarrollo de los aspectos relacionados con la realidad, acervo y singularidad de la Comunidad Autónoma de Canarias en el tratamiento de los restantes objetivos, según lo requiera el currículo de la materia.

Esta materia se vincula al desarrollo de aquellas capacidades que permitan al alumnado alcanzar los objetivos de la etapa. Destaca la contribución de la materia a las capacidades relacionadas con:

- El conocimiento, funcionamiento y cuidado del cuerpo y la salud.
- El respeto a la diferencia.
- La valoración crítica de los fenómenos socioculturales asociados a la calidad de vida, al consumo y al medioambiente, relacionados con la práctica habitual de actividades físico-motrices y deporte.
- 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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



- 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.

Podríamos decir que los objetivos l y m son los que más relación tienen con la Educación Física.

## 2.2. RELACIÓN DE OBJETIVOS DE ETAPA CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



	8. Autonomía e iniciativa personal.
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.	3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.	1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
e) Conocer y valorar con sentido crítico los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y del resto del mundo, así como respetar el patrimonio artístico, cultural y natural.	1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
f) Conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales,	1. Competencia en comunicación lingüística.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



<p>históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos de la Comunidad Autónoma de Canarias, contribuyendo activamente a su conservación y mejora.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Competencia en el conocimiento y la interacción el mundo físico.</li><li>5. Competencia social y ciudadana.</li><li>6. Competencia cultural y artística.</li><li>7. Competencia para aprender a aprender.</li><li>8. Autonomía e iniciativa personal.</li></ol>
<p>g) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Competencia en comunicación lingüística.</li><li>2. Competencia matemática.</li><li>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</li><li>4. Tratamiento de la información y competencia digital.</li><li>5. Competencia social y ciudadana.</li><li>6. Competencia cultural y artística.</li><li>7. Competencia para aprender a aprender.</li><li>8. Autonomía e iniciativa personal.</li></ol>
<p>h) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Competencia en comunicación lingüística.</li><li>2. Competencia matemática.</li><li>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</li><li>4. Tratamiento de la información y competencia digital.</li><li>5. Competencia social y ciudadana.</li><li>6. Competencia cultural y artística.</li><li>7. Competencia para aprender a aprender.</li></ol>

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



	8. Autonomía e iniciativa personal.
i) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.	1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal
j) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.	1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 4. Tratamiento de la información y competencia digital. 5. Competencia social y ciudadana. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
k) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.	1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad	1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



<p>en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</p>	<p>7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.</p>
<p>m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.</p>	<p>1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.</p>

### **2.3.-OBJETIVOS DEL ÁREA .**

Los objetivos de la Educación Física en esta etapa pretenden generar en el alumnado la práctica habitual de actividades físico-motrices 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.
- 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.
- Usar con autonomía técnicas de respiración y relajación.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



- 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.
- Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social; y reconocer el valor cultural de las actividades físicas tradicionales de su entorno y del mundo, contribuyendo a su mantenimiento como rasgo de identidad colectiva.

Por tanto, la enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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.

#### 2.4. RELACIÓN DE OBJETIVOS DE AREA CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

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.	1. Competencia en comunicación lingüística. 2. Competencia matemática. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 4. Tratamiento de la información y competencia digital. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa persona
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	1. Competencia en comunicación lingüística. 2. Competencia matemática. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.	mundo físico. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
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.	1. Competencia en comunicación lingüística 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
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.	1. Competencia en comunicación lingüística 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
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.	1. Competencia en comunicación lingüística 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.
6. Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto,	1. Competencia en comunicación lingüística.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



<p>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.</p>	<p>3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal</p>
<p>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.</p>	<p>1. Competencia en comunicación lingüística 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.</p>
<p>8. Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de Canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.</p>	<p>1. Competencia en comunicación lingüística 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal</p>
<p>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</p>	<p>1. Competencia en comunicación lingüística. 3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. 5. Competencia social y ciudadana. 6. Competencia cultural y artística.</p>

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.	7. Competencia para aprender a aprender 8. Autonomía e iniciativa personal.
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.	1. Competencia en comunicación lingüística. 4. Tratamiento de la información y competencia digital. 7. Competencia para aprender a aprender. 8. Autonomía e iniciativa personal.

**2.5.-OBJETIVOS DEL ÁREA O DE LA MATERIA SECUENCIADOS PARA EL CURSO Y SU RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA.**

Etapa	Área	1º	2º	3º	4º
B,C,G,H,I,L	1	x	x	x	x
B,G,H,I,L	2	x	x	x	X
B,G,H,I,L	3			x	X
B,E,F,G,H,I,L	4	x	x	x	x

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



B,C,D,G,H,I,L	5	x	x	x	x
A,C,D,F,J,K,L	6	x	x	x	X
B,E,FG,M	7	x	x	x	x
B,E,F	8	x	x	x	X
D,E,L,I	9	x	x	x	X
G	10	x	x	x	x

### 3.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS 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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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.

COMPETENCIAS	CURSOS																																													
	1º ESO									2º ESO									3º ESO									4º ESO																		
	UNIDADES DIDÁCTICAS																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
Conocimiento e interacción con el mundo físico.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Social y ciudadana.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Autonomía e iniciativa personal.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Cultural y artística.			x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x						x	x	x	x	



[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



Las estructuras morfológicas, orgánico-funcionales y perceptivas del cuerpo, junto con las capacidades físicas, sustentan el movimiento y constituyen su funcionalidad. La conexión de contenidos de los dos bloques en las tareas propuestas al alumnado, permiten la comprensión de la mecánica articular; la contracción muscular y la acción coordinada de los grupos musculares; la adaptación al esfuerzo; los cambios que produce en el organismo; los efectos que provocan en la salud individual y colectiva y calidad de vida. La corrección postural, la higiene, los hábitos de alimentación y 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.

Conforme a lo anterior, en el desarrollo de las capacidades físicas se 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 1.- El cuerpo: estructura y funcionalidad**

1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.
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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



3. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos,
4. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.
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. 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. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.
8. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.
9. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida.
10. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.
11. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.
12. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.
13. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.
14. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

## **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

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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. Estos comportamientos motores portadores de significado adquieren sentido en la tarea motriz. En ella se define el objetivo que se persigue, las condiciones de realización y las habilidades motrices que se demandan, entendidas éstas como capacidades que se desarrollan por medio del aprendizaje; por eso no basta con aprenderlas, sino que requieren su adecuación a situaciones concretas del ámbito de la Educación Física y su transferencia a otras situaciones de la vida cotidiana. 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), como instrumento para la mejora de las capacidades físicas y las habilidades motrices específicas y la creación de estrategias que den respuestas a problemas motores que motiven una acción motriz autónoma e intencional. Un 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.

Tampoco podemos perder de vista que el deporte constituye un fenómeno sociocultural 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), Una parte muy importante de nuestra cultura

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



inmediata la constituyen los juegos, deportes, y bailes tradicionales de Canarias. 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 y, junto con el resto de contenidos de este bloque, al logro 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.**

## **BLOQUE II.- La conducta motriz: habilidad y situación motriz**

1. El deporte psicomotriz y sociomotriz como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones motrices.
2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.
3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.
4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.
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. Aplicación de las habilidades motrices a los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
7. Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y respeto a la diversidad de prácticas.
8. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.
9. Valoración de las actividades deportivas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



10. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
11. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.
12. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.
13. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
14. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.
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. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
17. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
18. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal.
19. Identificación, origen y práctica de los principales bailes de Canarias.
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.

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.

Si bien la educación de la competencia motriz es objeto de tratamiento específico y exclusivo en esta materia, de su uso pueden beneficiarse el resto de materias de la etapa, para progresar en sus aprendizajes e interiorizarlos por medio de la vivencia corporal, dado que el cuerpo y su conducta motriz está presente en la totalidad de las experiencias de la persona como ser global que es. De la misma manera, en el tratamiento de los contenidos de la Educación Física no se debe olvidar su carácter interdisciplinar, 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 **Tratamiento de la información y competencia digital y Comunicación lingüística, a través de su tratamiento transversal.**

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



Los **temas transversales** están encaminados a la educación de valores y responden a necesidades o realidades que se concretan en las siguientes dimensiones del currículo:

Educación moral y cívica.  
Educación para la paz.  
Educación para la igualdad entre los sexos.  
Educación sexual y para la salud.  
Educación ambiental.  
Educación del consumidor.  
Educación vial.

Es obvio que no todas las áreas están implicadas en los temas transversales con la misma intensidad. Es evidente que el peso de la *Educación sexual y para la salud* cae de lleno en el propio currículo del área de Educación Física. En este aspecto incide fundamentalmente el intento de conseguir en el alumnado actitudes positivas frente a las siguientes cuestiones:

- La higiene corporal en la práctica de actividades físicas.
- La incidencia de los hábitos perjudiciales para la salud en la actividad física.
- La valoración y toma de conciencia de la propia condición física.
- La valoración del efecto de unos buenos hábitos sobre la condición física y la salud en general.
- El respeto de las normas de prevención de accidentes en la práctica de la actividad física.
- La valoración de los efectos de los hábitos nocivos para la condición física y la salud, y prevención ante los mismos.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



La *Educación ambiental* es tratada en los momentos donde se desarrollan actividades en el medio natural dirigiendo las acciones a la consecución de las siguientes actitudes:

- Contemplar las normas básicas de protección, precaución y seguridad en el desarrollo de actividades en el medio natural.
- Valorar los recursos que brinda el medio natural para su disfrute.
- Aceptar y respetar las normas de protección, precaución y seguridad en el medio natural.
- Tomar interés por participar en actividades que se desarrollen en el medio natural.
- Confeccionar carteles y murales sobre las características más importantes del medio natural y las normas de seguridad y de respeto para la permanencia en él.

Asimismo se tratan los temas de la *Educación moral y cívica* y de la *Educación para la paz* cuando se realizan actividades que llevan a:

- Aceptar del nivel de aptitud motriz de los otros.
- Respetar el ritmo de progresión, así como a los logros de los compañeros por muy insignificantes que puedan parecer.
- Controlar la agresividad en situaciones de oposición y lucha directa con compañeros.
- Respetar la normativa y reglamentos de los juegos y deportes.
- Valorar la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Aceptar la competición con los demás como una forma lúdica de desarrollar la actividad físico deportiva, aceptando las reglas, la cooperación y la rivalidad bien entendida.
- Disponerse a aceptar los resultados de la confrontación deportiva, sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Respetar a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del arbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



La *Educación del consumidor* aparece contemplada en lugares donde se mezcla con la Educación para la salud, como por ejemplo en las actividades que tratan de valorar los efectos de los hábitos nocivos para la condición física y la salud y la prevención ante los mismos. También existe tratamiento de este tema en los apartados donde se enseña al alumnado a elegir los materiales necesarios para la realización de las diversas actividades, destacando en este aspecto los siguientes puntos:

- La selección del equipo adecuado para la actividad física ordinaria.
- La selección adecuada y preparación del equipo de marcha —mochila, vestimenta, botas— en función de las características de la misma (duración, terreno, clima, altitud, distancia...).
- La manipulación de las herramientas e instrumentos más utilizados en las actividades en el medio natural: navajas, sierras, hachas, infiernillos, lámparas, cuerdas, mosquetones...
- La actitud crítica ante las modas, las marcas, los espectáculos deportivos, etc.

La *Educación vial* es un punto tratado en diversos momentos. Destaca sobre todo su tratamiento en el bloque de actividades en el medio natural, siendo algunos de los puntos de su tratamiento, los siguientes:

- Valoración del riesgo, superación de temores, y prevención de accidentes.
- Aceptación y respeto de las normas de protección, precaución y seguridad en el medio natural.

En el caso del tema transversal *Educación para la igualdad entre los sexos*, se hace necesario realizar la siguiente reflexión:

El profesor del área debe ser consciente de que:

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



- Las experiencias previas suelen ser distintas en alumnos y alumnas, por lo que se verá obligado a compensar esas desigualdades de principio.
- En las actividades manipuladoras, por la educación sexista inevitable, las alumnas tienen menos experiencia.
- Es necesario incentivar a las alumnas para que solucionen sus propios problemas.
- Es preciso eliminar el lenguaje sexista, así como las ilustraciones (en nuestros textos, los dibujos y las fotografías de manipulación, juegos o actividades físicas de alumnos se hacen indistintamente de su naturaleza por chicos o chicas. Se ha tendido, conscientemente, a poner más mujeres que hombres en las actividades tradicionalmente “masculinas”).
- Hay que eliminar la sensación de competitividad entre los dos sexos.
- Es conveniente enfatizar sobre los éxitos y logros deportivos alcanzados por mujeres (“a pesar de su condición de *ama de casa* tradicional y con gran esfuerzo...”).
- Se debe tener una especial atención a que los varones no monopolicen algunas pistas deportivas, considerándolas “patrimonio de hombres”.
- Es importante estimular a las alumnas en el manejo de máquinas y herramientas.
- En general, realizar todas aquéllas prácticas que eliminen la discriminación.

En el desarrollo didáctico de los contenidos todos los elementos curriculares mantienen una estrecha relación. El diseño y planificación de las tareas habrán de tener en cuenta lo que el alumnado conoce y sabe hacer para progresar en la adquisición de los contenidos y asegurar un aprendizaje significativo y perdurable. En este sentido, las tareas motrices, permitirán al alumnado ir realizando adaptaciones, modificaciones, ajustes y rectificaciones de conductas motrices ya adquiridas, a partir de las que irá construyendo un repertorio más amplio y complejo. Estas tareas han de contemplar los intereses del alumnado, que van diferenciándose y definiéndose a lo largo de la etapa, favoreciendo así el desarrollo de su personalidad, independientemente de su disposición y capacidad física.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



## **4.1. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS (POR CURSO).**

### **PRIMER CURSO**

#### **I. El cuerpo: estructura y funcionalidad**

1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.
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. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos,
4. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.
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. 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. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.
8. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.
9. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida.
10. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.
11. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



12. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.
13. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.
14. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

## **II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz**

1. El deporte psicomotriz y sociomotriz como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones motrices.
2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.
3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.
4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.
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. Aplicación de las habilidades motrices a los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
7. Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y respeto a la diversidad de prácticas.
8. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.
9. Valoración de las actividades deportivas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.
10. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
11. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.
12. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.
13. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



14. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.
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. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
17. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
18. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal.
19. Identificación, origen y práctica de los principales bailes de Canarias.
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.

## **SEGUNDO CURSO**

### **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.
2. Finalidad del calentamiento y vuelta a la calma. Calentamiento general y específico. Conceptos básicos y puesta en práctica.
3. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y a la vuelta a la calma y recopilación de estos.
4. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.
5. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



6. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.
7. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.
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...).
9. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
10. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.
11. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.
12. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz,
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. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.
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. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.
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. 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. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



7. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
8. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.
9. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.
10. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.
11. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora,
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.

## TERCERO

### I. El cuerpo: estructura y funcionalidad

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. El calentamiento y vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.
3. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.
4. Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas.
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. Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.
7. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
8. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



9. Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.
10. Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.
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. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
13. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.
14. Disposición autónoma para el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en el resultado de las tareas.
15. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

## **II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz**

1. Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.
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. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.
4. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
5. Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.
6. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.
7. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.
8. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.
9. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.
10. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



11. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
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. Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.
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.

## CUARTO

### I. El cuerpo: estructura y funcionalidad.

1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. Aplicaciones desde la práctica físico-motriz,
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. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
4. Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
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.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



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. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físico-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
8. Práctica autónoma de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo y mejorar su rendimiento.
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. Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
11. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.
12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades-físico-motrices.
13. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
14. Autonomía en el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en la realización actividades físico-motrices.
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. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.
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. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos índicos, recreativos y deportivos.
4. Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto.
5. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



6. Práctica autónoma de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.
7. Elaboración y práctica de coreografías con base rítmico-musical, en situaciones psicomotrices y sociomotrices,
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. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.
10. Participación y organización de actividades físico-motrices en el medio natural.
11. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
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. Uso autónomo de las normas básicas de cuidado del entorno en donde se realiza la actividad físico-motriz.
14. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de las actividades propias de la materia.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



## 4.2. CONTENIDOS MÍNIMOS.

<b>CONTENIDOS</b>	<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	<b>4º ESO</b>
<u>El cuerpo: estructura y funcionalidad</u>	<p>1. <u>El calentamiento general (dirigido)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué es?</li><li>- ¿Cómo debe realizarse?: Pautas y ejercicios de la parte general (desplazamiento, movilidad articular y estiramiento muscular). <b>y la vuelta a la calma</b></li><li>- ¿Qué es?</li><li>- ¿Cómo debe realizarse?: Ejercicios de estiramiento y ducha)</li></ul>	<p>1. <u>El calentamiento general (autónomo)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué objetivos persigue?</li><li>- ¿Cómo debe realizarse?: Pautas y ejercicios de la parte general (desplazamiento, movilidad articular y estiramiento muscular) <b>y la vuelta a la calma</b></li><li>- ¿Cómo debe realizarse?: Ejercicios de estiramiento y ducha)</li></ul>	<p>1. <u>El calentamiento específico (dirigido)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué efectos provoca en el organismo?</li><li>- ¿Cómo debe realizarse?: Partes y ejercicios; <b>y la vuelta a la calma</b> - ¿Cómo debe realizarse?: Ejercicios de P.N.F y ducha)</li></ul> <p>2. <u>El cuerpo humano, la condición física, y la salud.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo funciona el cuerpo humano?:</li></ul>	<p>1. <u>El calentamiento específico (autónomo)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué efectos provoca cada tipo de ejercicio?</li><li>- ¿Cómo debe realizarse?: Partes y ejercicios; <b>y la vuelta a la calma</b></li><li>- ¿Cómo debe realizarse?: Ejercicios de P.N.F y ducha).</li></ul> <p>2. <u>El cuerpo humano, la condición física, y la salud.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo funciona el cuerpo humano?:</li></ul>



	<p>2. <u>El cuerpo humano, la actividad física, y la salud.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo funciona el cuerpo humano?: Aparato locomotor.</li><li>- ¿Qué es el sedentarismo y qué peligros conlleva?</li><li>- <b>La flexibilidad:</b></li><li>- ¿Qué es?</li><li>- ¿Quién la practica?</li><li>- ¿Cómo influye en tu organismo?</li><li>- ¿Cómo se clasifica?</li><li>- ¿Cómo puedes mejorarla?</li><li>- ¿Cómo evoluciona?</li></ul>	<p>2. <u>El cuerpo humano, la actividad física, y la salud.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo funciona el cuerpo humano?: Sistema nervioso.</li><li>- ¿Qué es la actividad física y qué beneficios obtenemos?</li><li>- <b>La velocidad:</b></li><li>- ¿Qué es?</li><li>- ¿Quién la practica?</li><li>- ¿Cómo influye en tu organismo?</li><li>- ¿Cómo se clasifica?</li><li>- ¿Cómo puedes mejorarla?</li><li>- ¿Cómo evoluciona?</li><li>- ¿Cómo puedes medirla?</li></ul>	<p>Aparato respiratorio y sistema cardiovascular.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- El óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo: la condición física.</li><li>. ¿Qué es y cuáles son sus componentes?</li><li>- <b>La resistencia:</b></li><li>- ¿Qué es?</li><li>- ¿Quién la practica?</li><li>- ¿Cómo influye en tu organismo?</li><li>- ¿Cómo se clasifica?</li><li>- ¿Cómo puedes mejorarla?</li><li>- ¿Cómo evoluciona?</li><li>- ¿Cómo puedes medirla?</li></ul>	<p>Aparato digestivo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- El óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo: la condición física.</li><li>. ¿Qué factores inciden?</li><li>- <b>La fuerza:</b></li><li>- ¿Qué es?</li><li>- ¿Quién la practica?</li><li>- ¿Cómo influye en tu organismo?</li><li>- ¿Cómo se clasifica?</li><li>- ¿Cómo puedes mejorarla?</li><li>- ¿Cómo evoluciona?</li><li>- ¿Cómo puedes medirla?</li> <li>- Una correcta <b>alimentación</b> es fundamental para una mejor condición física.</li></ul>
--	---	--	---	---

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



	- ¿Cómo puedes medirla?				3. <u>Métodos de relajación y prevención y tratamiento de las lesiones deportivas.</u>
<b>CONTENIDOS</b>	<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	<b>4º ESO</b>	
<u>La conducta motriz:</u> <u>Habilidad y situación motriz.</u>	3. <u>Deportes psicomotrices:</u> <u>Atletismo (carrera de velocidad, vallas y relevos).</u>  4. <u>Deportes sociomotrices:</u> <b>Balonmano:</b> - ¿Dónde se juega? - ¿Cómo se juega? - ¿Qué dice el	3. <u>Deportes psicomotrices:</u> <u>Atletismo (salto de longitud, altura y lanzamiento de peso).</u>  4. <u>Deportes sociomotrices:</u> <b>Fútbol sala:</b> - ¿Dónde se juega? - ¿Cómo se juega?	3. <u>Deportes de raqueta: tenis o bádminton.</u>  4. <u>Deportes sociomotrices:</u> <b>Voleibol:</b> - ¿Dónde se juega? - ¿Cómo se juega? - ¿Qué dice el reglamento? - ¿Cuál es su	4. <u>Deportes sociomotrices:</u> <b>Baloncesto:</b> - ¿Dónde se juega? - ¿Cómo se juega? - ¿Qué dice el reglamento? - ¿Cuál es su técnica? - ¿Cómo atacar? - ¿Cómo defender? - ¿Cómo es un	

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



	<ul style="list-style-type: none"><li>- reglamento?</li><li>- ¿Cuál es su técnica?</li><li>- ¿Cómo atacar?</li><li>- ¿Cómo defender?</li><li>- ¿Cómo es un equipo de balonmano?</li></ul> <p>5. <u>Deportes alternativos:</u> <b>disco volador e indiana.</b></p> <p>6. <u>Deportes tradicionales:</u> <b>lucha canaria (las mañas).</b></p> <p>7. <u>Habilidades gimnásticas y acrobáticas:</u> <b>preacrobacias.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué dice el reglamento?</li><li>- ¿Cuál es su técnica?</li><li>- ¿Cómo atacar?</li><li>- ¿Cómo defender?</li><li>- ¿Cómo es un equipo de fútbol sala?</li></ul> <p>5. <u>Deportes alternativos:</u> <b>Hockey y malabares.</b></p> <p>6. <u>Juegos tradicionales de Canarias.</u></p> <p>7. <u>Habilidades gimnásticas y acrobáticas:</u> <b>la comba.</b></p> <p>8. <u>Actividades físico-motrices en el</u></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- técnica?</li><li>- ¿Cómo atacar?</li><li>- ¿Cómo defender?</li><li>- ¿Cómo es un equipo de voleibol?</li></ul> <p>5. <u>Deportes alternativos:</u> <b>Beisbol y rugby.</b></p> <p>6. <u>Deportes tradicionales:</u> <b>lucha canaria (las contras).</b></p> <p>7. <u>Habilidades gimnásticas y acrobáticas:</u> <b>volteretas, equilibrios</b></p>	<p>equipo de baloncesto?</p> <p>5. <u>Deportes alternativos:</u> <b>Lacrosse y badminton.</b></p> <p>6. <u>Juegos tradicionales de España.</u></p> <p>7. <u>Habilidades gimnásticas y acrobáticas:</u> <b>encadenamientos.</b></p>
--	--	--	--	--

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



	<p>8. <u>Actividades físico-motrices en el medio natural:</u> <b>Tiro con arco.</b></p> <p>9. <u>Ritmo y expresión:</u> (Actividades expresivas en grupo, imagen corporal, y ritmos, danzas, y bailes de Canarias).</p> <p>10. <u>Cine y deporte.</u> * Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de actividades motrices.</p>	<p><u>medio natural:</u> <b>Senderismo.</b></p> <p>9. <u>El cuerpo expresivo:</u> postura, gesto, y movimiento. Ritmos, danzas, y bailes de otras culturas.</p> <p>10. <u>Cine y deporte.</u> *Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de actividades motrices.</p>	<p><b>invertidos, rueda lateral y rondada.</b></p> <p>8. <u>Actividades físico-motrices en el medio natural:</u> <b>Escalada.</b></p> <p>9. <u>Dominio corporal, coreografías simples con base rítmico-musical,</u> situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices, y ritmos, danzas, y bailes de Canarias.</p> <p>10. <u>Cine y deporte.</u></p>	<p>8. <u>Actividades físico-motrices en el medio natural:</u> <b>Carrera de orientación.</b></p> <p>9.</p> <p>10. <u>Ritmos, 9. 9. 9, danzas, y bailes de otras culturas,</u> coreografías con base rítmico-musical, y Dramatización (el juego dramático).</p> <p>10. <u>Cine y deporte.</u> *Utilización de las</p>
--	--	---	--	--

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



			*Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de actividades motrices.	tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de actividades motrices.
--	--	--	---	---

<b>EVALUACIÓN</b>	<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	<b>4º ESO</b>
<b><u>1º</u></b>	U.D 1. U.D 2. U.D 5.	U.D 1. U.D 2. U.D 5.	U.D 1. U.D 2. U.D 5.	U.D 1. U.D 2. U.D 5.
<b><u>2º</u></b>	U.D 3. U.D 4. U.D 6.	U.D 3. U.D 4. U.D 6.	U.D 3. U.D 4. U.D 6.	U.D 3. U.D 4. U.D 6.
<b><u>3º</u></b>	U.D 7. U.D 8. U.D 9.	U.D 7. U.D 8. U.D 9.	U.D 7. U.D 8. U.D 9.	U.D 7. U.D 8. U.D 9.

[Escribir texto]



Gobierno de Canarias



	U.D 10.	U.D 10.	U.D 10.	U.D 10.
--	---------	---------	---------	---------



## 5.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores —cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno— debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no solo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión corporal...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinales y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo. Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

El Proyecto Curricular asume una orientación educativa integral y personalizada, estableciendo prioridades en los objetivos, diseñando estrategias didácticas adecuadas, así como criterios de evaluación y promoción que favorecen una mayor posibilidad de individualización e integración. También se establecen medidas concretas, para el tratamiento de la diversidad.

### **5.1. FACTORES CONDICIONANTES DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

**Grado de desarrollo motor.** Además del desarrollo intelectual —que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las áreas— el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia.



Este período, caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.

Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta entre nuestros alumnos, dando origen a notables diferencias individuales. Aunque todos los alumnos tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que ya se haya dado el estirón y se produzca un rendimiento motor de gran eficacia, junto a otros en los que apenas se noten diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento. Es frecuente encontrar dos alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferenciados: uno alto, con los rasgos puberales característicos ya definidos (cambio en las proporciones corporales, aumento de estatura, mayor rendimiento en cuanto a capacidades físicas, desarrollo de los rasgos sexuales) y otro en los que todavía no se hayan producido.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

**Características individuales.** El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», y no poder llegar a donde otros llegan no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata. Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos; esto condiciona su rendimiento —especialmente en cuanto a la eficacia cardiorespiratoria— por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

**Experiencias previas.** La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas —especialmente a través de la práctica deportiva en clubes— mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que en nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

Los factores indicados determinan las características y posibilidades de cada uno de nuestros alumnos frente al área. Por supuesto, no podemos analizarlos o pretender aislarlos entre sí, ya que suelen darse interrelaciones entre los mismos. Debemos tenerlos en cuenta para evitar un sesgo no determinado por la voluntad del chico, sino por factores que condicionan su actividad. El planteamiento del proceso de enseñanza debe atender a las posibilidades de aprendizaje del alumno. Hemos de destacar que en la atención a la diversidad no debemos centrarnos solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos, sino también en todos aquellos que, por sus características genéticas y de desarrollo o por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas.



La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en los alumnos más favorecidos.

## **5.2. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Los aspectos tratados en el punto anterior reflejan los condicionantes que presentan nuestros alumnos a la hora de trabajar en clase. A continuación abordaremos los puntos que podemos considerar en nuestra programación para disminuir las diferencias no atribuibles directamente al trabajo que el alumno realiza en el aula. Todos ellos pasan por acercar el currículo a las características individuales de cada uno de ellos, favoreciendo la individualización de la enseñanza. Hemos de destacar que no se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo y dar al alumno distintos caminos u opciones para la consecución de los objetivos marcados.

Dentro de las posibilidades que tenemos de atención a la diversidad podemos distinguir:

### **5.3. LA ADAPTACIÓN CURRICULAR**

La adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias. En el capítulo dedicado al currículo del área ya hemos tenido en cuenta algunos factores. Lo que ahora proponemos son medidas más concretas y específicas.

Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:

**Valoración inicial.** Un estudio inicial de los alumnos debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores:

Características constitucionales y de desarrollo motriz. A través de un estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas). Para ello podremos establecer una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.

Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestros alumnos —tanto en la Educación Física escolar como en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela— y del nivel de progresión alcanzado en ellas. En este apartado, sería conveniente considerar aquellos casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumno un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito. Un ejemplo muy frecuente de esto último son aquellos alumnos que al haber tenido experiencias traumáticas en actividades de gimnasia deportiva (golpes, lesiones) no progresan por el miedo generado por dichas experiencias.



Distinguiremos dos niveles de aplicación. La valoración inicial a principio de curso, especialmente en el primer curso, que nos servirá para el establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, y evaluación y la valoración a principio de cada unidad didáctica, que nos posibilitará adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia.

Para facilitar la tarea, sería conveniente confeccionar un dossier o ficha del alumno donde pudiesen reflejarse de forma sistemática los datos obtenidos y la evolución a lo largo de todo el ciclo y etapa. Este documento debería estar en el departamento a disposición de los profesores, y entregarse al alumno al finalizar la etapa.

**Adaptación de los objetivos.** El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución.

Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte de los alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto en los objetivos de ciclo y curso como en los de cada unidad didáctica.

**Selección y priorización de contenidos.** Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las posibilidades de cada centro.

Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad.

Los contenidos están establecidos de forma gradual, siendo los primeros prioritarios sobre los últimos. El criterio de dificultad por el que prioricemos unos contenidos sobre otros no debe centrarse exclusivamente en el nivel de ejecución. El nivel de exigencia puede venir también dado por la dificultad de comprensión, de percepción, de toma de decisiones o de asimilación de cada contenido.

Hemos de recordar que en nuestro área, por el carácter de la misma, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto, si bien consideramos que se le debe dar a los actitudinales mayor importancia de la que se le concedía tradicionalmente.

Otro camino para la atención a la diversidad es establecer un abanico de contenidos referidos a un mismo objetivo, dentro de los cuales el alumno deba escoger algunos de ellos en función de sus características.

En la selección de contenidos establecemos suficiente variedad dentro de unos límites como para permitir a cada alumno la consecución del objetivo planteado a través de aquellos contenidos que más se adapten a sus posibilidades. Esta elaboración de contenidos iría muy vinculada a un sistema de créditos en el que el alumno escoge determinados contenidos entre una serie que le propone el profesor.

**Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno.**

Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumno es menor, ya que el profesor determina de antemano cuál debe ser el resultado para todos sus alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de



enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

Pongamos un ejemplo relacionado con los deportes colectivos, concretamente con el aprendizaje de la recepción de antebrazos en voleibol. Un modelo instructivo se centra principalmente en la correcta ejecución de la técnica. Habrá alumnos que por su nivel de aprendizaje no ejecuten correctamente el movimiento o se preocupen tanto por hacerlo bien, que no puedan fijarse en el resultado de golpear al balón. Por el contrario, un modelo basado en el descubrimiento guiado se centra en que «el balón siga en juego», y posteriormente en que «llegue correctamente a mi compañero». A través de la práctica, habrá alumnos que lo consigan sin ejecutar una técnica correcta.

En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos. La presentación de modelos de ejecución será más adecuada para aquellos tipos de contenidos que, por su carácter, requieran de una eficacia mínima para su desarrollo. También será adecuada para aquellos alumnos con mayores dificultades de aprendizaje. Cuando los alumnos presentan ya cierto dominio sobre las tareas, tienen a su alcance los recursos necesarios como para resolver problemas motrices utilizando el bagaje adquirido. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar «su respuesta» al problema. Esto refuerza el interés y la motivación hacia la actividad y permite al alumno un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en la tarea.

Queremos recordar que, en muchos casos, el error en la enseñanza no viene del planteamiento de un determinado modelo de enseñanza, sino de no adecuarlo a las diferentes características de los alumnos dentro de un grupo. Debemos intentar adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos entre nuestros alumnos, huyendo de una enseñanza «homogeneizada» que, por lo general, discrimina a los alumnos más avanzados (que no tienen posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a los más retrasados (que se enfrentan a un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables).

La culminación de lo propuesto sería un modelo de proyectos personalizados en los que el alumno valorase su nivel inicial, estableciese unos objetivos de mejora y seleccionase las tareas adecuadas para su progresión. Todo ello con el asesoramiento del profesor. Hablaremos de este aspecto más extensamente en el siguiente ciclo.

**Proponer actividades diferenciadas.** Está directamente relacionado con lo expuesto en el párrafo anterior. Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc.

Lo ejemplificaremos en una progresión para el pase en balonmano. Se propone una tarea inicial a los alumnos que puede ser pases en salto entre dos compañeros situados frente a frente. A



continuación se proponen otras que deben ir realizando progresivamente en la medida que ejecuten con éxito la anterior:

Realizar la misma tarea aumentando la distancia entre los pasadores.

Realizar la misma tarea saltando un banco.

Realizar la misma tarea haciendo pases picados.

Realizar la misma tarea recibiendo en salto, cayendo y volviendo a saltar.

Realizarlo con un compañero entre medias que intenta robar el balón.

Realizarlo con un balón de rugby.

Hemos introducido distintas variables de dificultad (distancia, obstáculos, trayectorias, acciones previas, materiales didácticos). Las posibles combinaciones son múltiples.

Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades. Lo ideal sería que pudiesen realizarlas con el profesor fuera de clase. En el caso de no poder hacerse, se pueden realizar programas específicos de mejora fuera del aula, cuya ejecución fuese parte de los contenidos previstos para dicho grupo de alumnos.

**Emplear materiales didácticos variados.** El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar. Muchas veces buscamos aumentar la dificultad de la tarea proponiendo ejercicios nuevos que quizás un cambio brusco por la variación de circunstancias que el alumno puede no controlar y que son ajenas al objeto de la enseñanza. Esto podemos evitarlo manteniendo las características generales de la actividad y alterando los materiales didácticos. La visualización de vídeos es también un elemento de gran ayuda para reforzar el aprendizaje.

### **Aspectos de la evaluación**

**Establecer criterios de evaluación graduados.** En coherencia con lo propuesto sobre los demás aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje.

Por un lado, podemos establecer criterios de evaluación mínimos, y por otro, algunos de ampliación que valoren los distintos niveles de aprendizaje. Pero debemos tener cuidado con no hacerlo de forma que el objetivo mínimo ya suponga en sí un impedimento para los alumnos con un ritmo más lento de aprendizaje. Para evitar este riesgo proponemos algunas posibilidades con un ejemplo:

**No establecer criterios normativos cerrados de evaluación.** La realización de unos metros o de un porcentaje de aciertos supone una separación inicial de los alumnos en niveles, independientemente de su trabajo. Si los establecemos, deben permitir al alumno una mínima flexibilidad en su realización.

**Establecer criterios que valoren el nivel inicial del alumno y su grado de evolución en el aprendizaje.**

Realizar una carrera de resistencia de 20 minutos mejorando la marca realizada al inicio de la unidad didáctica.



**Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan a los alumnos con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario.**

Realizar con carácter voluntario una pequeña obra de corta duración de invención propia ante sus compañeros mostrando originalidad en el tema escogido (como complemento a otros criterios de expresión).

**Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación** en función de características y experiencias previas de los alumnos. Observemos el siguiente ejemplo para contenidos de giros en el eje transversal con y sin apoyo en la unidad didáctica de habilidades gimnásticas en suelo.

**Establecer distintas tareas para un mismo criterio** entre las que los alumnos deben elegir. Estos criterios deben ser confeccionados de los contenidos establecidos, intentando fijar distintos caminos para verificar su cumplimiento, de forma que el alumno seleccione aquel que más se adecue a sus características. En este caso no se proponen distintos niveles de dificultad, sino posibilidades con una variación de carácter cualitativo en función de los intereses y capacidades de los alumnos.

Las medidas propuestas deben ayudar a reducir las dificultades para un aprendizaje significativo y constructivo en alumnos con niveles, experiencias previas e intereses distintos. Hemos de recordar, sin embargo, que es sobre todo a través de la función docente, de la intervención pedagógica del profesor en el aula, como se manifiesta y lleva a cabo la atención a la diversidad de los alumnos en el aula. La forma de enseñar, de adaptar espacios y recursos didácticos, la agrupación de los alumnos, la elección de distintos niveles para las tareas y de distintos grados de ayuda en función del nivel de los alumnos, etc. son aspectos que debe disponer el profesor con los siguientes objetivos:

Tender a una progresiva individualización de la enseñanza.

Crear una mayor motivación de los alumnos hacia los distintos contenidos.

Facilitar a los alumnos diferentes itinerarios para el aprendizaje.

Posibilitar un aprendizaje adecuado a las características de los distintos grupos.

Favorecer paulatinamente una actividad responsable y autorregulada en función de las características individuales de cada alumno.

#### **5.4. ASPECTOS ESPECÍFICOS QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA EN LOS DISTINTOS TIPOS DE CONTENIDOS**

Si anteriormente hemos expuesto de forma general los instrumentos de que puede disponer el profesor para posibilitar una enseñanza adaptada a los distintos momentos de aprendizaje de los alumnos, a continuación vamos a tratar de forma breve los aspectos referidos a las características específicas de los distintos tipos de contenidos del área, que deben tenerse en cuenta al plantearnos una enseñanza adaptada a las distintas características de nuestros alumnos.

**Condición física.** Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediabilmente al fracaso a aquellos alumnos con dificultades por su constitución o por un



desarrollo evolutivo más lento, y a que no exista una progresión significativa en aquellos con más posibilidades. Teniendo esto presente proponemos:

Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.

Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.

Establecer pruebas con un carácter criterial que valoren el nivel de progresión del alumno en función de la práctica y del esfuerzo realizados.

Utilizar las cargas en el trabajo como un factor diferenciador.

Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.

**Consolidación de las habilidades básicas y desarrollo de las específicas.** Dentro de este apartado se englobará la mayor parte de los contenidos que se van a desarrollar en este ciclo. Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza en los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...).

En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnásticas), se deben establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en los alumnos con más problemas.

En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características.

En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.

Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.

Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas.

Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto a los otros.

**Expresión corporal.** En estas edades vamos a encontrar resistencia a estos contenidos en parte del alumnado, debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:

Proponer actividades motivantes al inicio, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.

Asentar el respeto al otro como base de trabajo. Hacerlo sentir.

Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales, no forzando los agrupamientos.

Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.

Posibilitar a los alumnos distintos caminos para responder a una misma propuesta.

Evitar el direccionismo y la imposición en la propuesta y el desarrollo de las tareas.

## **5.5. ORGANIZACIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES DIRIGIDOS A LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES**



Pese a que este aspecto debe considerarse de forma específica en el PCC, lo citamos para exponer unas propuestas que pueden realizarse en nuestra área en aquellos centros que se acojan al programa de integración.

Consideramos fundamental la adaptación de los recursos disponibles, tanto humanos como materiales, para favorecer la integración y el adecuado progreso en el aprendizaje de aquellos alumnos con necesidades educativas especiales. Pero la integración debe ser un proceso de ida y vuelta: por un lado, adecuar las posibilidades a los alumnos para su integración; por otro lado, incluir en el proceso de aprendizaje del resto de los alumnos, contenidos referidos a la especificidad de sus compañeros.

¿Cómo llevarlo a cabo? Consideramos necesario en los centros de integración establecer contenidos referidos a las actividades físico-deportivas que practican los alumnos discapacitados. Tan importante es que éstos se integren en la marcha del centro como que sus compañeros vivencien las circunstancias y limitaciones de su actividad y aprendan a valorar el esfuerzo que supone la adaptación. A este respecto hay experiencias llevadas a cabo con éxito en algunos centros de programación de unidades didácticas dedicadas a deportes adaptados: baloncesto en sillas de ruedas, fútbol-sala o natación para ciegos, etc.

El planteamiento de este tipo de contenidos tiene una doble finalidad:

Conocer y vivenciar las posibilidades que tienen las personas discapacitadas.

Aumentar el bagaje motriz de los alumnos con experiencias prácticas en las que la actividad se realiza en condiciones limitadas (los deportes con los ojos vendados desarrollan otras posibilidades perceptivas al no contar con la vista, los que se realizan con la silla de ruedas obligan a coordinar los desplazamientos y habilidades específicas en el tren superior).

## **5.6. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE**

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestro área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Tradicionalmente, los alumnos considerados «exentos» suponen una «carga» para el profesor. Se ha tendido a solucionar el problema «aparcándolos» durante las clases y limitando su aprendizaje a contenidos de carácter teórico. Creemos que con un poco de imaginación podemos integrar en mayor o menor medida a dichos alumnos dentro de la marcha general del curso, haciéndoles sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Debemos considerar estos casos dentro de la programación, estableciendo programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización. Cuanto más claramente esté especificado en la programación, menos problemas se nos plantearán a la hora del desarrollo de las sesiones.

Alumnos con discapacidad física grave y permanente



Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo.

Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.

Elaboración de apuntes para sus compañeros.

Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.

Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.

En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Vamos a poner dos ejemplos.

Imaginemos un alumno con enfermedad de Osgood Schlater que le impide realizar carreras de larga duración y, por tanto, no puede participar en los trabajos de resistencia aeróbica a través de carrera continua. La opción podría ser un programa específico de desarrollo de resistencia muscular a través de una serie de ejercicios de intensidad media-baja con un número alto de repeticiones. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente.

Otro ejemplo puede ser el de alumnos con escoliosis que les impide realizar ejercicios dentro de la unidad de habilidades gimnásticas. Dado que estos contenidos se engloban dentro del bloque de cualidades motrices, debemos buscar contenidos alternativos que desarrollen las mismas capacidades. Podría ser la elaboración de coordinaciones con distintos equilibrios sobre una pierna, con un compañero, en altura, reequilibraciones, giros sobre el eje longitudinal, etc., o la elaboración de una coreografía sobre una base musical. Nótese que las dos posibilidades están encaminadas al desarrollo de contenidos similares a los planteados a través de las habilidades gimnásticas.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados

### **CRITERIOS PARA EL TRATAMIENTO Y LA EVALUACIÓN DE LAS EXENCIONES**



Hablar de la importancia que representa el ejercicio físico en el individuo, sobre todo en niños y jóvenes, es insistir en multitud de conceptos ya muy conocidos y contrastados. Quizá lo más importante es incidir sobre el efecto terapéutico que la actividad física moderada y bien dirigida provoca, intentando aproximar, tanto al alumnado como a sus padres y madres, los beneficios que produce el ejercicio dado que, en la mayoría de las causas aludidas para una “exención”, esta actividad cumple un efecto de mejora de las condiciones de la deficiencia padecida, ya sea física o psíquica, puesto que ninguna de las dos prohíbe taxativamente la exclusión total de actividad.

Naturalmente, y esto es un esfuerzo que debe realizar el Departamento de Educación Física en colaboración con el alumnado y sus familias, es fundamental saber en cada caso y momento qué ejercicios son los más adecuados y cuáles deben excluirse para beneficiar al alumnado y para luchar contra la enfermedad que pueda presentar.

Claro está que para lograr este objetivo debemos desterrar determinadas ideas y tópicos como que “el ejercicio físico es sólo cosa de sanos”. Nada más lejos de la realidad.

Pocas son las patologías que podemos encontrar habitualmente en nuestro alumnado que contraindiquen una actividad física regulada y moderada, y muchos son los beneficios que se reciben con su realización.

En tanto que disciplina pedagógica, la Educación Física debe evitar todo tipo de discriminación o “automarginación por causa médica” que justifique una exención total en esta asignatura y porque resulta posible realizar las adaptaciones curriculares pertinentes para ofrecer un programa integrador.

La exención completa de esta asignatura no estará considerada en ningún caso por tres razones elementales:

1. Porque en muchos casos los “certificados o partes médicos” vienen, de algún modo, influidos por el alumno con el consentimiento de sus padres para librarse o eludir una materia escolar.
2. Porque los objetivos y ámbitos de la Educación Física que propone este proyecto no están enfocados hacia el rendimiento y la eficacia física, sino hacia el descubrimiento y la vivencia personal y social de la motricidad en todos sus ámbitos de expresión, así como hacia la adquisición de actitudes, hábitos y valores personales y de relación social.
3. Porque la ley no lo contempla.

Evidentemente, existen alumnos con padecimientos físicos, psíquicos o sensoriales que impiden o limitan la realización de una actividad física plena; o bien, situaciones de salud que recomienden temporal o definitivamente evitar ciertas actividades o tareas. Para todos ellos existe la posibilidad de acomodar el programa didáctico con la correspondiente adaptación curricular, sin perder por ello su vinculación con el grupo y, lo que es más importante, continuar participando en clase.

Por tanto, sea cual sea la deficiencia padecida (y en tanto que no le impida acudir al Centro de enseñanza), será objetivo prioritario integrar a todo el alumnado, de acuerdo con sus capacidades y limitaciones personales.

El asunto de las exenciones, por tanto, será regulado conforme a los siguientes criterios:



- 
- Asistencia a las sesiones de clase de todo el alumnado. En todo caso, el Programa Didáctico se acomodará, mediante las pertinentes adaptaciones curriculares, a las singularidades y características que pudiera demandar algún alumno por limitaciones o incapacidades funcionales o motrices, psíquicas o sensoriales.
  - Cuando por lesión permanente o enfermedad prolongada o crónica se recomiende la limitación de la actividad física o parte de ella, el alumno solicitante o sus padres deberá, conforme a la regulación vigente, presentar el correspondiente informe médico en el que deberán constar qué tipo de actividades, tareas o ejercicios deben excluirse o limitarse, y cuáles son recomendables para su dolencia o padecimiento.
  - Las lesiones puntuales o situaciones de enfermedad ocasional serán tenidas en cuenta de forma razonable por el profesorado de Educación Física, que realizará el seguimiento y apoyo de dicho alumnado hasta su completo restablecimiento.
  - En ningún caso se justificará la exención a la asistencia a clase y al desarrollo de los trabajos, pruebas objetivas y otras tareas (motrices...) que dicho alumnado pueda realizar.

Por tanto a estos alumnos se le aplicará una evaluación continua adaptada. En caso de no poder aplicársele dicha evaluación se le realizará una prueba extraordinaria a final de curso similar a la de septiembre.



## 6.- EVALUACIÓN

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. Para dotar de coherencia a estos principios, se establecen unos criterios de evaluación que tratan de proporcionar en sus enunciados aquellas capacidades y competencias que serán objeto de valoración en función de las metas educativas establecidas. Su explicación contribuye a identificar posibles referencias para el balance individual del aprendizaje y de la enseñanza, orientando así el procedimiento y el tipo de instrumento que se emplee. Estas formulaciones adoptan un carácter flexible que el profesorado adaptará a las características socioculturales del entorno del centro educativo y a la diversidad de su alumnado.

### **6.1.CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL ÁREA O DE LA MATERIA.**

#### **1º ESO**

##### **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, seguirlas 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.

## **2º ESO**

**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.



## **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.

### **3º ESO**

#### **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.

### **4º ESO**

**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.

## **6.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

**“El fin de la evaluación reside en evaluar lo que el alumno ha aprendido significativamente, es decir, sus competencias básicas, y especialmente su competencia motriz”**



1) Evaluamos el aprendizaje de Contenidos Conceptuales(Saber/Conocimientos):

Los alumnos tendrán un examen teórico por trimestre de cada U.D impartida, donde se les preguntará sobre los contenidos conceptuales trabajados en clase. Las preguntas serán tipo verdadero o falso, elegir una opción entre varias, completar una frase, o relacionar conceptos. Se puntúa de 1 a 10. El alumno que no se presente ya sea por causa justificada o injustificada, hará el examen en la siguiente convocatoria, obteniendo como nota momentánea en este apartado un 0.

2) Evaluamos el aprendizaje de Contenidos Procedimentales(Saber hacer/Habilidades y destrezas):

Se utilizarán cuestionarios donde al alumno responde a preguntas con la ayuda de textos, se elaborarán trabajos y/o se realizarán exámenes prácticos. Se puntúa de 1 a 10.

3) Evaluamos el aprendizaje de Contenidos Actitudinales (Saber estar/Participación Prácticas):

Al final de cada clase se valora y registra en una planilla de observación y registro el nivel de participación de cada alumno en las prácticas. Se puntúa cada práctica de 0 a 1.

F	El alumno falta a clase (0 puntos).
(F)	El alumno justifica la falta (0 puntos).
/	El alumno no participa en clase porque no quiere o porque no trae el equipaje adecuado (0 puntos).
(/)	El alumno no participa en clase porque no puede (0 puntos).
-	El alumno participa en clase por debajo del nivel exigido (0,75-0,5-0,25 puntos).
+	El alumno participa en clase en el nivel exigido (1 punto).
X	El alumno con parte de incidencia (0 puntos).
AC	Actividad complementaria (1 punto).

- Se contabilizan los puntos sumados por el alumno con respecto al total de puntos que suponen las prácticas realizadas.
- Las prácticas no realizadas y justificadas se tendrán en cuenta por el profesor cuando el alumno tenga este apartado suspendido, pudiendo el alumno alcanzar como máximo el 5 si el profesor lo considera oportuno.
- Las actividades complementarias serán evaluadas en este apartado como una jornada lectiva más.

**\*Cada apartado debe aprobarse independientemente, es decir con un 5. La nota final saldrá de la media entre los tres apartados.**



### **6.3.PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN:**

#### **6.3.1.- Prueba extraordinaria de septiembre.**

Aquellos alumnos-as que obtengan en la tercera evaluación una nota inferior a cinco, es decir, que no han aprendido los contenidos mínimos siendo su nivel de competencia motriz insuficiente, tendrán que presentarse a la prueba extraordinaria de Septiembre.

La finalidad de la prueba será comprobar de nuevo si el alumno ha aprendido los contenidos mínimos, es decir, valorar su nivel de competencia motriz. La prueba tendrá dos partes:

1º parte: - Prueba teórica o <u>examen</u> : Evaluamos el aprendizaje de los contenidos conceptuales mínimos (lo que el alumno sabe-sus conocimientos).	2º parte: - Prueba <u>práctica</u> : Evaluamos el aprendizaje de los contenidos procedimentales y mínimos (lo que sabe hacer- su dominio en tareas motrices), y actitudinales mínimos (su saber estar en actividades físico-motrices).
---	--

Requisitos para aprobar:  
- Cada apartado se valora de 1 a10.  
- Hay que aprobar cada parte por separado (mínimo un cinco).  
- La nota final saldrá de la media de los dos apartados siempre que se cumpla el requisito anterior.  
- Los contenidos mínimos serán los trabajados por el alumno durante el curso.

#### **6.3.2.- Sistemas extraordinarios de evaluación.**

A los alumnos-as absentistas que no se les pueda aplicar la evaluación continua tendrá que presentarse a una prueba extraordinaria en Junio.

Se les evaluará su aprendizaje con respecto a los contenidos mínimos del curso:

- Aprendizaje de contenidos conceptuales: Examen teórico.



- Aprendizaje de contenidos procedimentales y actitudinales.
  - . Presentar los trabajos realizados durante el curso.
  - . Examen práctico.

### **6.3.3.-Recuperación de alumnos con el área o materia pendiente.**

Los alumnos recuperaran la asignatura pendiente aprobando la asignatura que cursen en ese momento.

## **7.-METODOLOGÍA**

El marco teórico en el que nos basamos para diseñar y elaborar nuestro proyecto de Secundaria, lo constituyen las teorías del desarrollo cognitivo y del aprendizaje, con sus implicaciones metodológicas y didácticas señaladas en la Reforma del Sistema Educativo.

A continuación exponemos brevemente los aspectos básicos de cada una de ellas que hemos considerado como referencia para este trabajo.

### **7.1. DESARROLLO COGNITIVO**

La adolescencia es una etapa en la que tienen lugar importantes y grandes cambios, no sólo en la propia imagen del individuo y en la manera de interactuar con sus iguales y el resto de las personas, sino que el adolescente accede a nuevas formas de pensamiento alcanzando un nuevo y superior nivel caracterizado por una mayor autonomía y rigor en su razonamiento.

Todos los procesos que configuran el desarrollo psicológico de una persona son el fruto de la interacción constante que esa persona mantiene con un medio ambiente culturalmente organizado.

Existen capacidades cognitivas básicas de tipo universal (capacidad de generalizar, de recordar, de razonar...), pero también existen diferencias sustanciales en la manera de utilizar dichas capacidades en situaciones concretas; estas diferencias se relacionan con diferentes tipos de experiencias educativas.

El desarrollo cognitivo no es solamente un conjunto de estrategias de razonamiento que pueden aplicarse a cualquier contenido, sino que también consiste en un conjunto de información específica que depende de la experiencia concreta de cada alumno, y cuya asimilación adecuada se encuentra en íntima relación con la capacidad de desechar o contradecir las ideas previas.



El conocimiento humano se rige por criterios pragmáticos o funcionales en lugar de por criterios estrictamente lógicos, como apuntaba Piaget en su caracterización del pensamiento formal. Uno de los rasgos característicos de las concepciones espontáneas corresponde a su alto poder predictivo en la vida cotidiana; por esto es por lo que las ideas previas no se modifican ante la primera contrariedad. Los seres humanos tenemos, por tanto, una fuerte resistencia a modificar nuestras ideas ante cualquier fenómeno. Sólo cambiamos de teoría cuando disponemos de otra más completa que considere no sólo lo que la anterior explica, sino también otros fenómenos nuevos.

## **7.2. APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

La adquisición de nueva información, que se da en el aprendizaje significativo, es un proceso que depende de forma principal de las ideas relevantes que ya posee la persona, y se produce a través de la interacción entre la nueva información y las ideas relevantes existentes en la estructura cognoscitiva, siendo el resultado de esta interacción una asimilación entre los viejos y nuevos significados, para formar una estructura cognoscitiva más altamente diferenciada.

## **7.3. EL CONSTRUCTIVISMO**

El conocimiento, según Piaget, es siempre el resultado de un proceso de construcción. En la explicación del funcionamiento cognitivo, el constructivismo genético es inseparable de la adopción de un punto de vista relativista (el conocimiento es siempre relativo a un momento dado del proceso de construcción) y de un punto de vista interaccionista (el conocimiento surge de la interacción entre los esquemas de asimilación y las propiedades del objeto), en la explicación del funcionamiento cognitivo.

El aprendizaje escolar no consiste en una recepción pasiva del conocimiento, sino más bien en un proceso activo de elaboración: los errores de comprensión provocados por las asimilaciones incompletas o incorrectas del contenido, son peldaños necesarios y a menudo útiles de este proceso activo de elaboración y, al mismo tiempo, sirven de retroalimentación para orientar las futuras acciones de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

De las interpretaciones globales de la enseñanza a las que ha dado lugar el constructivismo genético, optamos por la denominada interpretación del *desajuste óptimo*, que pone el acento en la naturaleza interactiva del proceso de construcción del conocimiento. La idea esencial es que, si el contenido que ha de aprender el alumnado está excesivamente alejado de sus posibilidades de comprensión, no se producirá desequilibrio alguno en sus esquemas, o bien se producirá un desequilibrio tal que cualquier posibilidad de cambio quedará bloqueada.

En ambos casos, el aprendizaje será nulo o puramente repetitivo. Pero si el contenido que ha de aprender el alumno está totalmente ajustado a sus posibilidades de comprensión, tampoco se producirá desequilibrio alguno y el aprendizaje real será de nuevo nulo o muy limitado. Entre ambos extremos existe una zona en la que los contenidos o las actividades de aprendizaje son susceptibles de provocar un desfase óptimo, es decir, un desequilibrio manejable por las posibilidades de comprensión del alumnado.



## **7.4. EL PAPEL DE LOS PROFESORES**

El profesorado se considera el agente mediador entre los contenidos del currículo escolar, por una parte, y el alumno que construye el conocimiento relativo a dichos contenidos, por otra.

La tarea del docente debe consistir en programar las actividades y situaciones de aprendizaje adecuadas, que permitan conectar activamente la estructura conceptual de la disciplina con la estructura cognoscitiva previa de cada alumno.

La actuación del profesor debe orientarse al desarrollo de patrones motivacionales relacionados de modo fundamental con dos tipos de metas: el incremento de la propia competencia y la experiencia de autonomía y responsabilidad personal, dado que los datos empíricos demuestran que el desarrollo de estos patrones redundará en una mejor adaptación escolar y personal de los alumnos.

Una de las finalidades de los profesores es la de promover el desarrollo de los alumnos mediante la realización de aprendizajes específicos, para lo cual ha de moverse simultáneamente en dos planos: el de la construcción de significados compartidos a través de la interacción social conjunta sobre el contenido del aprendizaje, y el de la construcción personal de significados mediante la interacción directa de los alumnos con dicho contenido. En ambos planos, ya sea implicándose directamente en la interacción, ya sea organizando materiales y actividades, su papel es decisivo y su influencia determinante.

## **7.5. IMPLICACIONES METODOLÓGICAS**

### **A) Estrategias generales**

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente citado, hemos diseñado las actividades de aprendizaje que presentamos de tal modo que:

- Activen la curiosidad y el interés del alumno por el contenido del tema que se va a tratar o de la tarea que se va a realizar utilizando estrategias del tipo de:
  - Presentar información nueva, sorprendente, incongruente con los conocimientos previos del alumno.
  - Plantear en el alumno problemas que haya de resolver.
  - Variar los elementos de la tarea para mantener la atención.
- Muestren la relevancia del contenido o de la tarea para el alumno:
  - Relacionando el contenido de la instrucción por medio de un uso del lenguaje y de una selección de ejemplos familiares a los alumnos, con sus experiencias, con sus conocimientos previos y con sus valores.
  - Mostrando la meta para la que puede ser relevante aprender lo que se presenta como el contenido de la instrucción, a ser posible mediante ejemplos.
- En la medida en que lo permita la naturaleza de la tarea, se plantee la posibilidad de organizar la actividad en grupos cooperativos, haciendo depender la evaluación de cada alumno de los resultados globales obtenidos por el grupo.
- Orienten la atención de los alumnos antes, durante y después de la tarea:
  - Antes: hacia el proceso de solución más que hacia el resultado.
  - Durante: hacia la búsqueda y comprobación de posibles medios de superar las



dificultades, dividiendo la tarea en pasos para que eviten pensar que no pueden superarlas.

- Después: informar sobre lo correcto e incorrecto del resultado, pero centrando la atención del alumno en el proceso seguido y en lo que se ha aprendido, tanto si el resultado ha sido un éxito como si ha sido un fracaso.

## B) Adquisición de destrezas

Para mejorar las destrezas básicas necesarias para pensar eficazmente sobre lo que vemos u oímos o sobre lo que tenemos que hacer, y para conseguir la generalización del aprendizaje de tales destrezas a tareas distintas de aquéllas, en relación con las cuales se ha realizado el entrenamiento, se deben dar las siguientes condiciones:

- Ha de ser un objetivo explícito para los alumnos, pues de lo que se trata no es de resolver tal o cual cuestión concreta, sino de prestar atención a cómo se resuelve.
- En el contexto del aula, lo fundamental en el entrenamiento es el tipo de interacción que se establece entre el profesor y el alumno, interacción definida fundamentalmente por la forma en que el profesorado estructura las tareas y por los tipos de cuestiones, instrucciones, mensajes y valoración que se hace de la actuación del alumno.
- El entrenamiento debe tener duración suficiente para ser efectivo y permitir la consolidación y generalización de lo aprendido.

El diseño de las actividades de los materiales se ha realizado teniendo en cuenta estas tres condiciones.

### Aprendizaje de contenidos

Uno de los objetivos centrales de la enseñanza es que los alumnos sean capaces de aplicar los conocimientos que se les enseñan a las situaciones que los requieran, y para que esta aplicación sea posible, es preciso que los alumnos aprendan previamente estos conocimientos y que los conserven hasta que sea necesario echar mano de ellos. Pero no siempre son capaces de recordar la información que buscan, a pesar de haber dedicado tiempo y esfuerzo a su estudio. Sin embargo, recordar es un problema como otro cualquiera que puede resolverse, al menos en parte, si se aplican las estrategias adecuadas.

El recuerdo depende:

- De la atención prestada a lo que se pretende recordar, siendo la novedad, la forma de presentación y el contenido de la información, uno de los factores que influyen a que le prestemos atención.
- De los conocimientos previos sobre lo que se pretende aprender y de la forma en que se hallan organizados.
- Del significado de la nueva información. Para mejorar el recuerdo es preciso mejorar la comprensión, esto es, la integración de la nueva información con la que ya se conoce mediante algún tipo de esquema que facilite su recuperación. Esto puede conseguirse actuando sobre el contenido que vamos a aprender, bien sea presentándolo organizado, o bien facilitando el desarrollo de estrategias de organización y elaboración de la información que faciliten su comprensión.



El diseño de nuestros materiales está pensado con el fin de facilitar las siguientes condiciones:

- Que el alumno haga expresos sus conceptos espontáneos mediante su aplicación a cuestiones concretas. La mayoría de los conceptos espontáneos suelen ser implícitos; de ahí la dificultad para su modificación y la necesidad de que el alumno tome conciencia al tener que hacerlos explícitos.
- Que el alumno se enfrente con situaciones conflictivas que supongan un reto para sus ideas al poner de manifiesto que no sirven en determinadas situaciones, ya que el conflicto cognitivo es central en el avance del alumno.
- Que el alumno se enfrente con nuevas ideas que aclaren tanto los fenómenos que explicaban las antiguas como los fenómenos nuevos incomprensibles desde éstas, pero comprensibles desde las nuevas, de modo que se produzca un cambio en los conceptos del alumno. Consideramos que enseñar no consiste en proporcionar conceptos a los alumnos, sino en cambiar los que ya poseen, y para esto es necesario hacerles ver la superioridad de las nuevas teorías en las situaciones en las que sus conceptos antiguos no sirven.

Como conclusión, los procesos de enseñanza y aprendizaje van a 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.

## 8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS



Entendemos por recursos y materiales didácticos el conjunto de elementos materiales o estrategias, susceptibles de ser utilizados por el profesor como soporte o complemento en su tarea docente, para llevarla a la práctica, mejorarla y reconducirla eficazmente.

La práctica de la Educación Física se apoya en el uso de diferentes materiales, que deben poseer un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, sin que por ello deban ser sofisticados: pelotas de diferentes texturas, tamaños y colores, balones, aros, picas, bancos suecos, combas, cuerdas, banderines, instrumentos musicales diversos, etc., son elementos que favorecen notablemente la práctica de la Educación Física.

### **8.1.- CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DEL MATERIAL:**

- **Polivalente.** A menudo será más interesante (además de más barato) un material genérico y utilizable en diferentes actividades, que el específico de un deporte concreto.
  - **Adaptable.** Sería ideal poder contar con un material adaptable a las características y momento evolutivo de las personas que van a utilizarlo. Si esto no es posible, buscaremos un material adaptado a las características del grupo que lo va a usar en cada caso.
- **Manejabilidad.** Para que suponga versatilidad, y no limitaciones, el material pesado se preferirá desmontable y móvil, siempre que esto no le reste estabilidad y seguridad.
- **Seguridad.** Seleccionar siempre material sin aristas ni zonas peligrosas, y con los protectores y complementos necesarios para prevenir accidentes en su utilización y manejo.
  - **Mantenimiento.** Es preferible material de fácil mantenimiento que el de mantenimiento difícil o costoso.
- **Coste.** Entre artículos de calidad semejante, puede haber notables diferencias en el precio, debido a costes de publicidad, importación, etc.
  - **Calidad.** Siempre que sea posible, optar por una calidad que garantice una duración suficiente, aunque esto suba algo el coste; de lo contrario, un material de deficiente calidad acabará resultando más caro, puesto que su corta duración nos obligará a una nueva compra.
- **Estética.** Un diseño agradable y cuidado es claramente un factor determinante de la motivación para su uso.
  - **Destino de uso.** Dar prioridad a aquel material que va a ser usado en más ocasiones y por más personas.
  - **Existencias previas.** Cerciorarse antes de hacer una nueva adquisición del material con el que ya se cuenta.



## **8.2.- ESPACIOS PARA EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

### **8.2.1.- Espacios e instalaciones específicas para el área dentro del centro:**

- Gimnasios (2).
- Pistas polideportivas (2).
- Porche (1).
- Zona de petanca.

### **8.2.2.- Espacios e instalaciones del entorno próximo y lejano:**

- Instalaciones deportivas.
- Entornos naturales playas, montaña, parques, etc.
- Instalaciones culturales.

### **8.2.3. Aulas comunes:**

- Bibliotecas.
- Aulas de audiovisuales.
- Aulas de informática.

## **8.3.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:**

### **8.3.1.- Específicos del área:**

- Material normalizado: Porterías de Balonmano, canasta de baloncesto, colchonetas de salto para gimnasia, los clásicos aparatos gimnásticos (potro, plinton, anillas, caballo, mástil de trepa, cuerdas de trepa, mesa alemana, etc.).
- Pequeño material: Aros, pañuelos, balones, vallas, conos, pelotas, discos, picas, cintas elásticas, globos, cuerdas, tacos, indiacas, palos, hockey, palas, etc.
- Material sonoro: tambores, cascabeles, triángulos, maracas, etc.



- Material construido y/o reciclado: Pelotas ligeras, bolas de malabares, cuerdas para saltar, vallas, etc.).

### **8.3.2- Genéricos:**

- Recursos impresos (libros de texto, prensa, revistas, cuaderno del alumno, etc.). El libro de texto será elaborado por los alumnos con las fotocopias que le irá entregando el profesor.

- Recursos audiovisuales (videos/DVD, retroproyector, cañón, televisión, equipo de música, portátil, pantalla, etc.).

- Recursos informáticos (ordenadores, internet, etc.).

- Elementos habituales del marco escolar: pizarra, tizas, papeleras, etc.

## **9. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (Se podrían incluir como anexo al final de esta programación las Unidades Didácticas o Programaciones de aula).**

Aunque fundamentalmente serán actividades físico-motrices (físicas, lúdicas, recreativas, deportivas, rítmicas y expresivas, relajación, etc.), también se utilizarán actividades no motrices como cine, debates, charlas, proyecciones, lecturas, webquest, etc, como ejes vertebradores de los conocimientos vinculadas a las actitudes y valores, para contribuir a la educación integral de la persona como ser global que siente, piensa y se mueve.

En la sesión de Educación Física, por la particularidad motriz que encierran las tareas, existen numerosos aspectos que debemos tener en cuenta para su correcto diseño. Vamos a resumir dichos aspectos en cuestiones generales:

### **1. El tiempo útil de participación motriz del alumno en las tareas**

Según el tipo de sesión (su función dentro de la unidad didáctica) el tiempo será variable, pero se puede establecer un criterio para tomar como referencia de un diseño coherente para el aprovechamiento correcto de las sesiones. Dicha referencia podemos fijarla en la previsión de un 70-80% de tiempo total dedicado a las tareas.

### **2. Adecuación del tiempo en las distintas partes de la estructura de la sesión**

Dependiendo de la estructura de la sesión, podemos igualmente, tomar ciertos valores como



referencia. Por ejemplo, en una estructura tradicional, la información inicial y el calentamiento no deben exceder de 10-15 minutos, dedicando 30-35 a la parte principal y 5-10 para la vuelta a la calma.

### **3. La progresión en la estructura organizativa**

Se trata aquí de que las sesiones deben facilitar la labor docente en cuanto a la complejidad de la organización de los alumnos, agrupando las tareas de la misma organización y evitando así la pérdida de tiempo en reestructurar a los alumnos de una tarea a otra. Esto es, programaremos tareas de organizaciones más simples a más complejas, procurando que las estructuras organizativas de los alumnos se complementen en los cambios, por ejemplo, comenzar con ejercicios individuales, pasar a tareas por parejas, a grupos de cuatro y a grupos de ocho. Esto no siempre es posible, por las características de las tareas que propongamos, pero debemos tenerlo en cuenta en el diseño de las mismas, respetando este criterio siempre que nos sea posible.

### **4. La progresión en la implicación motriz y cognitiva de las tareas**

Debemos proponer tareas que inicien al alumno a la actividad principal (con el calentamiento) o comenzar la actividad principal de manera progresiva en los requerimientos motrices (en sesiones donde el calentamiento se componga de tareas principales), de manera que el alumno se vea poco a poco inmerso en la máxima actividad y sin riesgos al fracaso o incluso a las lesiones.

A veces olvidamos la progresión en el plano cognitivo, por ello es necesario que la puesta en acción motriz se acompañe de una progresiva complejidad cognitiva en la realización de las tareas, aumentando poco a poco la atención que el alumno debe prestar a los gestos específicos, o la velocidad en la toma de decisiones por ejemplo.

### **5. Prever individualizaciones en las tareas complejas o para alumnos especiales**

Debemos proponer variantes, modificaciones y diferencias de nivel, con el fin de solventar posibles problemas durante la fase interactiva de la sesión.

### **6. Tener en cuenta la significatividad, la utilidad de las tareas para el alumno y pensar en fomentar la autonomía**

Las tareas que propongamos en una sesión deben ser significativas, por ello es importante que busquemos este vínculo e incluso lo refiramos en el desarrollo de las tareas, en las observaciones de la sesión o donde creamos oportuno, pero es un aspecto importante que no debemos olvidar. En cuanto a la autonomía, el alumno debe ir poco a poco siendo cada vez más autónomo en su trabajo, por ello, nuestras tareas deben buscar dicho fin y diseñarlas con esa intención en cada sesión.

### **7. No caer en la continua variación de tareas y objetivos**

Es algo común entre los profesores de Educación Física realizar continuos cambios en las tareas propuestas, con el fin de buscar la motivación o la continua atención del alumno. Sin embargo, nos olvidamos de lo más importante, de la realidad del alumno, de lo que el alumno piensa y de la distorsión que puede provocar el cambio continuo. Es decir, si en clase observamos que un ejercicio funciona bien y los alumnos están motivados participando activamente, quizás pudiésemos con él abarcar la clase completa, introduciendo variantes y elementos nuevos que nos conduzcan a la consecución de nuestros objetivos, sin necesidad de variar de tarea.



Podríamos decir que esta variabilidad debe estar en función de las necesidades del alumno y de los objetivos de la sesión; si la sesión es de aprendizaje, debemos mantener las tareas un tiempo mínimo para que éste se produzca y, si por el contrario, el objetivo es de recreación y lúdico, los cambios sólo serán bienvenidos si los alumnos lo reclaman con el decaimiento de su participación.

### 8. Preparar los materiales y recursos especiales

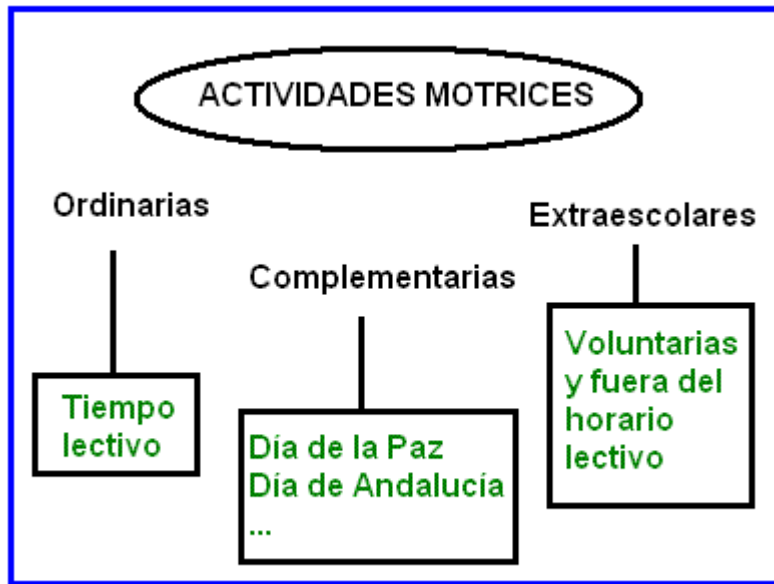
Nos referimos aquí, no al material convencional que debemos preparar en cada clase, sino, por ejemplo, al diseño de las hojas de tareas a utilizar por los alumnos en una sesión concreta, o a la preparación los carteles indicativos en estaciones de un circuito propuesto, etc.

### 9. La coherencia en general con toda nuestra planificación

Para finalizar, las tareas de una sesión deben estar en conexión con los objetivos de la misma, con la técnica de enseñanza, con los estilos propuestos, y en general, con nuestra filosofía de enseñanza que hemos marcado en las directrices de la programación didáctica y en la programación anual de aula. Esto puede parecer algo obvio, pero a veces en el diseño de las sesiones no reflejamos la verdadera intención que en su momento hicimos de ellas en las unidades didácticas.



Actividades no motrices



Actividades motrices

ACTIVIDADES ORDINARIAS		
Actividades Generales	Actividades de Atención a la Diversidad	
<i>De iniciación</i> <i>De desarrollo</i> <i>De evaluación</i>	<i>De refuerzo</i>	<i>De adaptación curricular</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ampliación</li> <li>○ Recuperación</li> <li>○ Modificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Poco significativas</li> <li>○ Significativas</li> </ul>

## Descripción de las actividades ordinarias

Las actividades ordinarias, es decir, las llamadas AG y AAD, ocupan la mayor parte del tiempo lectivo. Se confeccionan pensando en unas intenciones educativas, desde la percepción global que adquirimos del grupo clase y desde la certeza de que es necesario responder a contingencias vinculadas con el carácter heterogéneo de nuestro alumnado.

Intencionalidad, globalidad y heterogeneidad serían, por tanto, cualidades de las actividades que a continuación se describen:

### *Actividades de iniciación*

Tienen lugar al comienzo de un curso, de una unidad didáctica, de una sesión, centran la atención del alumnado, consiguen una evaluación inicial, detectan necesidades...

### *Actividades de desarrollo*

Pensadas para conseguir los objetivos didácticos. Son actividades que suelen ocupar el centro de la sesión o que en una unidad didáctica. Constituyen la fuente de experiencias más cualificada para la mencionada consecución de los objetivos.



### Actividades de evaluación

Son actividades que ofrecen una valoración inicial de las posibilidades motrices, actividades que facilitan el aprendizaje y, finalmente, actividades cuya ejecución da una idea de lo aprendido.

### Actividades de refuerzo

Responden a las necesidades de un miembro del grupo o del grupo-clase. Son de "ampliación" cuando la necesidad es positiva, es decir, se demanda más cantidad o más complejidad. Son de "recuperación" cuando la necesidad es negativa, es decir, no se supera la propuesta inicial. Son de "modificación" cuando se adapta un aspecto del contexto para conseguir la participación más integrada de una persona con algún límite temporal.

### Actividades poco significativas y significativas

Requieren una puesta en escena que conlleva cambios en los elementos del currículo. Así las "poco significativas" implicarían modificaciones, fundamentalmente, de carácter metodológico (material distinto, comunicación alternativa, ayuda personal, simplificación de la tarea...), mientras que las "actividades significativas" darían la oportunidad al aprendiz de participar en el juego o experiencia realizando un tipo de habilidad diferente a la del grupo clase.

10.TABLA DE RELACIONES ENTRE COMPETENCIAS BÁSICAS, OBJETIVOS (DE ETAPA Y ÁREA, CONTENIDOS (U.D), Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

COMP.	OBJ. ETAPA	OBJ. .ÁREA	CONTENIDOS(U.D)	CRIT. EVALUA.			
				1º	2º	3º	4º
1	d, e, f, g, h, i, j, k, l	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1,2,3 4,7,8 9	5	5	
2	g, h,	1,2	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1,3,4 7,8	4,5	5	3
3	a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1,2,3 4,6,7	1,2,3 4,7	1,2,3 4,7	2,3,4 5,6,7
4	g, h, j	1,10	1,2,3,4,5,6,7,8,9	4,5,6 7,8,9	5,6,7 8,9	5,7,8 9	7,8,9
5	a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m	1,3,4,5,6,7,8,9	1,2,3,4,5,6,7,8,9	4,5,6 7,8,9	5,6,7 8,9	5,7,8 9	7,8,9



6	a, b, c, d, e, f, g, h, l, m	1,3,4,5,6,7,8,9		4,5,7 8,9	5,6,8 9	1,5,6 8,9	1,6,8 9
7	a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9
8	a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9
9	l, m	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9	1,2,3 4,5,6 7,8,9



**11.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

**1º TRIMESTRE (OCTUBRE, NOVIEMBRE, DICIEMBRE)**

<i>ACTIVIDADES</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>CURSOS</i>	<i>FECHA</i>
<b><i>Jornada de Ejercicio físico recreativo en la playa de las Alcarabaneras</i></b>	Actividades en la naturaleza.	8. 6.	2º curso	Octubre
<b><i>Jornada de Ejercicio físico recreativo en la playa de las Canteras</i></b>	Actividades en la naturaleza.	8. 6.	4º curso	Octubre
<b><i>Encuentro Deportivo de Navidad</i></b>	Actividades Deportivas	5. Conocer y practicar modalidades deportivas y recreativas individuales y colectivas. 6.	Todos los cursos	Diciembre
<b><i>Jornada de Ejercicio aeróbico</i></b>	Acondicionamiento físico	1. Práctica habitual y sistemática de actividad física en la mejora de la salud y de la calidad de vida.	1º curso	Noviembre

**2º TRIMESTRE (ENERO, FEBRERO, Y MARZO)**



<b>ACTIVIDADES</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CURSOS</b>	<b>FECHA</b>
<b><i>Prácticas de Acondic. Físico Centro Municipal de Deportes</i></b>	Acondic. Físico	1. Práctica habitual y sistemática de actividad física en la mejora de la salud y de la calidad de vida.	4º curso	Enero
<b><i>Curso de iniciación y/o perfeccionamiento al Esquí alpino o snowboard.</i></b>	Actividades en la naturaleza.	8. 6.	Todos los alumnos	Semana Carnaval
<b><i>Visita al Karting</i></b>	Actividades deportivas	8. 6.	4º curso	Enero
<b><i>Campamento Garañón</i></b>	Actividades en la naturaleza	8. 6.	3º curso	Marzo
<b><i>Jornada multiaventura en la montaña</i></b>	Actividades en la naturaleza.	8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural. 6. Participar en actividades físicas y deportivas desarrollando actitudes de autosuperación, cooperación, respeto y tolerancia.	1º curso	Febrero



### **3º TRIMESTRE (ABRIL, MAYO, JUNIO)**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>CURSO</b>	<b>FECHA</b>
<b>Muestra de Juegos y Deportes Autóctonos</b>	Deportes autóctonos	7. Conocer y practicar los deportes y juegos tradicionales y autóctonos de Canarias.	1º ciclo	Mayo
<b>Campamento multiaventura</b>	Actividades en la naturaleza	8. 6.	4º curso	Abril
<b>Encuentro de Enseñanzas Medias</b>	Actividades recreativas	5. 7. 6.	2º CICLO	Abril
<b>Aquasur</b>	Actividades recreativas	5. 6. 7.	Todos los cursos	Junio
<b>Feria del Ocio</b>	Actividades recreativas	6. 5. 7.	Todos los cursos	Mayo
<b>Jornada de Deportes de raqueta</b>	Actividades Recreativas	5. 6. 7.	2º ciclo	Mayo

- Esta programación está abierta a cualquier actividad que surja durante el curso y que creamos interesante para los alumnos.
- Las actividades serán suspendidas hasta que se solucione el conflicto del profesorado por la homologación.



**12.- PLAN DE FORMACIÓN A LA LECTURA.**

**13.- PLAN DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO.**

1. Curso de formación en competencias básicas.

**14.- BIBLIOGRAFÍA DE AULA Y DEPARTAMENTO.**

**15.-ANEXOS:**