

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE 2º BACH

**Centro educativo:** IES PUNTAGORDA

**Estudio (nivel educativo):** 2º BACH

**Docentes responsables:** Domingo Jorge Rodríguez González.

### INTRODUCCIÓN:

La programación es un documento de obligada elaboración, con el objetivo de planificar y optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La capacidad para adaptar los elementos del currículo a las circunstancias proviene de la autonomía de los centros contemplada en la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) y se inserta en la Programación General Anual (PGA) del Centro. Este documento asume los principios establecidos por el Centro en el Proyecto Educativo (PE) y le aporta, al mismo tiempo, las peculiaridades propias de la materia. La finalidad última es coordinar y cohesionar la acción educativa. La presente programación posee, además, carácter flexible y abierto, lo cual permite adaptarse a las eventualidades del curso académico.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física.

Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria. Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica de las conductas motrices del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, a la mejora de las capacidades físicas, a la mejora de la salud y de la calidad de vida, y al uso responsable que se deriva de la autonomía. Por otra parte, habremos de orientar a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica.

La LEGISLACIÓN que sustenta esta programación es la siguiente:

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE n.º 295, de 10 de diciembre de 2013).

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE n.º 3, de 3 de enero de 2015).

Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC n.º 136, de 15 de julio de 2016).

ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE n.º 25, de 29 de enero de 2015).

Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC n.º 169, de 31 de agosto de 2015).

Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE n.º 183, de 30 de julio de 2016).

Orden de 3 de septiembre de 2016, por la que se regulan la evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, y se establecen los requisitos para la obtención de los títulos correspondientes en la Comunidad Autónoma de Canarias (BOC n.º 177, de 13 de septiembre 2016).

### **PUNTO DE PARTIDA**

Este curso se desarrolla en la modalidad presencial en turno de mañana. La asignatura optativa, tiene un total de 2 horas semanales, concentradas los jueves en horario de 10:05 a 11:00, y de 11:30 a 12:25. La materia es cursada por 12 alumnos/as, de los cuales 7 son de la modalidad de Humanidades y Ciencias Sociales y 5 de Ciencias; 8 son alumnas y 4 alumnos.

En cuanto a las características del grupo plasmar la heterogeneidad en cuanto a intereses y motivaciones. Se ofrecerán contenidos y metodología variados, fomentando el contacto con distintos tipos de actividades. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria. Insistiremos en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizaremos en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales.

## **JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA:**

En esta justificación de la programación didáctica, haremos una breve descripción de las decisiones pedagógicas elegidas, en los aspectos que se exponen a continuación, ajustándonos a las prescripciones del Decreto de Currículo, la Orden de evaluación de la etapa correspondiente y la Orden de competencias.

### ➤ **CONTEXTUALIZACIÓN:**

La programación se contextualiza en el IES PUNTAGORDA, el cual inicia su actividad en el curso 1996/97 en el municipio de Puntagorda, ubicado al noroeste de la isla en un entorno rural. Es un centro ordinario de atención educativa de línea 1 mayoritariamente, y está conformado por un edificio de tres plantas y pequeños espacios ajardinados. Además, hace uso exclusivo de la cancha polideportiva anexa, propiedad del ayuntamiento, en horario de mañana.

### ➤ **PLAN DE CONTINGENCIA.**

Para el diseño de la programación se ha tenido en cuenta el Plan de Contingencia 22-23 frente a la Covid-19 del I.E.S Puntagorda.

### ➤ **COORDINACIÓN DOCENTE (ÁMBITOS).**

- Esta programación está elaborada para 2º BACH y pertenece a la especialidad de Educación Física del ámbito Científico-tecnológico, formado por 11 docentes siendo por especialidades los siguientes: (Matemáticas(3), Tecnología (1), Biología (2), Física y Química (1), Educación Física (2) y Dibujo (1) ).
- El profesorado de Educación Física del IES Puntagorda lo componen: Miriam Alonso Lifante y Domingo Jorge Rodríguez González. Al tratarse de un IES con poco alumnado, la coordinación docente se hace mediante el ámbito Científico que se reúnen los jueves de 9.10-10:05h.

### ➤ **PGA**

En la PGA del centro se ha establecido como objetivos generales, además de los designados por la CEUCD, para este curso:

La mejora del rendimiento escolar, trabajar por una educación en valores, potenciar el uso de las tecnologías de la información y comunicación, así como la apertura del centro al entorno.

Con el propósito de contribuir a la consecución de estos objetivos desde esta materia se trabajará con una metodología activa y especialmente motivadora para este grupo de alumnado, incluyendo recursos Tic; se participará en las actividades del centro con propósitos de fomentar los valores de igualdad, solidaridad, participación, etc.; así como participar en aquellas actividades que tengan repercusión tanto fuera como dentro del centro. Se trabajará conjuntamente con los proyectos del centro en todas aquellas actividades que sean posibles y que contribuyan a los objetivos de los mismos.

➤ **LA MATERIA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.**

La Educación Física se ha configurado históricamente a través de las funciones asignadas tradicionalmente a la educación del cuerpo a través del movimiento, ya que su potencial educativo es extraordinariamente fecundo y puede incorporarse a la práctica educativa a lo largo de las etapas. Actualmente no se puede reconocer un enfoque específico a la materia porque la acción motriz se configura en una múltiple intencionalidad que se adecua a los objetivos educativos perseguidos y los principios en los que se sustenta el currículo.

La finalidad de esta materia optativa es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, incorporando en su formación las habilidades, las actitudes y los conocimientos relacionados con el cuerpo y el movimiento, necesarios para que, de forma independiente y autónoma, este alumnado sea competente y responsable con su propio desarrollo físico, procurando el cuidado y mejora de su cuerpo y de su mente en aras de alcanzar un grado óptimo de salud y de calidad de vida.

Con objeto de lograr esta finalidad, en la materia se profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo a través de las capacidades físicas básicas y las conductas motrices, y el acondicionamiento físico, así como en el desarrollo de la autonomía de acción que el alumnado ha ido adquiriendo en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Al mismo tiempo se centrará en los intereses y las motivaciones del alumnado que opta por adentrarse en este ámbito, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el del campo laboral.

Los objetivos seleccionados se centran en que el alumnado desarrolle las capacidades que le permitan utilizar la educación física, el deporte y las diversas manifestaciones de actividad física para favorecer su desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio cuerpo; en la aplicación de los sistemas, métodos y medios más adecuados para la práctica deportiva; en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo; en la realización periódica de controles; en la participación en actividades físico-deportivas, lúdico-recreativas o rítmico- expresivas; y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

Los contenidos se han organizado en dos bloques, dirigidos al desarrollo de distintos aspectos del acondicionamiento físico. En el primer bloque, «El acondicionamiento físico y los hábitos saludables», se trabajarán contenidos directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde el punto de vista de la salud.

En el segundo bloque, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta materia la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional relacionada con el acondicionamiento físico.

### ➤ **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.**

El aprendizaje de la materia de Acondicionamiento Físico debe ser significativo y funcional, de manera que se parte de los contenidos previos adquiridos y se tenga siempre presente la futura aplicabilidad de lo aprendido para la vida adulta y las necesidades de actividad física que se planteen en el futuro.

La metodología estará fundamentada, principalmente, en la estrategia emancipativa, orientada a la autonomía real del alumnado, de modo que este tome las riendas de su aprendizaje y el profesorado se convierta en guía o facilitador de este progreso. Los estilos que primarán serán los estilos de participación docente siendo el alumnado el protagonista de su proceso y sobre el que recaen la mayoría de las decisiones y estilos basados en la investigación donde se promueve que los aprendizajes sean significativos.

Aun así, en esta programación no nos restringiremos solamente a un criterio metodológico, sino que se hará uso de un conjunto de varios modelos de enseñanza. Se escogerán aquellos modelos que se consideren más viables para la adquisición de los aprendizajes:

- Enseñanza no directiva. El alumnado explora los problemas. Planifica la respuesta y adopta decisiones.
- Enseñanza directiva. El/la docente guía en todo momento. Emplea ejemplos y pasos estructurados de forma graduada. El alumnado logra autonomía a partir del 90% de exactitud de contenidos.
- Simulación. Generación de escenarios que dan significado al aprendizaje y al contenido curricular que lo sustenta. Se deben contextualizar previamente.
- Investigación grupal. Suposición de problemas estimulantes. Se sigue el método científico.
- Juego de roles. Ambientación de un escenario de aprendizaje distribuyendo e intercambiando roles y normas. Luego se procede a la comparación de experiencias.
- Jurisprudencial. Se parte de casos reales relacionados con valores y posiciones políticas. Ideal para el análisis de posturas y patrones de argumentación.
- Inductivo básico. Consiste en agrupar datos en categorías para formar conceptos. Establecer relaciones causa-efecto e inferir conclusiones. Luego hay que verificar.

- Organizadores previos. Previa exposición en forma de lección, discusión, etc., consolidando la organización cognitiva del alumnado. Requiere de un tratamiento activo y crítico de la información.
- Formación de conceptos. Generación de conceptos a partir de la contraposición de datos en torno a una problemática. Requiere de planteamientos de hipótesis.
- Indagación científica. Diseño de la indagación, organización de datos y producción de nuevos datos.
- Memorístico. Empleo de técnicas de reflexión, subrayado y listados. Asociación mnemotécnica estableciendo conexiones.
- Sinéctico. Empleo de analogías en la adquisición de conceptos y conocimientos.

### ➤ **FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.**

Esta programación está compuesta principalmente por Situaciones de Aprendizaje (SA) basadas en tareas. Además, para elaborar estas SA, se han tenido en cuenta actividades que promueven el aprendizaje significativo, el aprendizaje cooperativo-colaborativo, la autonomía e iniciativa personal, así como la utilización y manejo de las TIC (objetivo estratégico fijado por el centro). La metodología que se propone piensa más en que sea el alumno el protagonista del aprendizaje; el profesor será un dinamizador, un guía, un recurso más (sobre todo al inicio de cada SA). A medida que se trabaja en este sentido, el profesor irá interviniendo menos (elemento motivador).

El desarrollo didáctico de los contenidos contribuirá al desarrollo de las competencias, a partir de la generación de entornos de aprendizaje inclusivos, orientados a que las tareas estén al alcance de todo el alumnado en su diversidad, de forma que el alumnado participe activa y significativamente en la práctica con independencia de su competencia motriz de partida.

Se potenciará la motivación por el aprendizaje de competencias, requiriendo, por tanto, de metodologías activas y contextualizadas que faciliten la participación e implicación del alumnado, y la adquisición y uso, de conocimientos en situaciones reales que generarán aprendizajes más transferibles y duraderos.

Estas metodologías activas han de apoyarse en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares.

Nuestro departamento ha planificado las SA que componen esta programación didáctica, distribuyendo los criterios de evaluación en las distintas evaluaciones. Algunos criterios se trabajarán a lo largo de todo el curso, ya que estos criterios abarcan muchos aprendizajes y su adquisición se hará de forma progresiva.

- **Posibles escenarios.** La actividad lectiva podrá adecuarse a las posibles situaciones excepcionales que se pudiesen plantear a lo largo del curso.

Basándonos en nuestra experiencia durante esta pandemia, consideramos los siguientes escenarios:

a) Actividad lectiva presencial: esta modalidad implica la asistencia presencial a las aulas manteniendo ciertas medidas higiénico-sanitarias y de seguridad recomendadas por las autoridades responsables. Se continuará fomentando el uso de TIC mediante la plataforma Google Classroom.

b) Combinación de actividad lectiva presencial y no presencial (mixta): esta opción podría generarse en las siguientes circunstancias: 1. Cuando sea necesario que una parte del alumnado asista presencialmente y otra parte sea atendida a distancia. 2. Cuando una parte de la carga horaria de la materia se imparta o complete telemáticamente. EXCEPCIÓN. El alumnado vulnerable que por motivos de salud no pueda asistir al centro educativo, deberá acreditarlo mediante informe médico. En ese caso, el centro educativo arbitrará las medidas necesarias para garantizar su atención educativa vía telemática.

c) La suspensión temporal de la actividad lectiva presencial: esta alternativa implicaría la continuidad de la actividad lectiva únicamente a distancia por decisión de las autoridades competentes. En este escenario se mantendrá un horario de conexión telemática con el alumnado que garantice la continuidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### ➤ **AGRUPAMIENTOS.**

En cuanto a la organización, se optará principalmente por el trabajo en pequeños grupos, desarrollando estrategias propias del aprendizaje cooperativo. Se fomentará para ello, la cooperación, siendo el profesor el encargado de guiar el proceso, intentando buscar actitudes de disfrute, motivación y solidaridad entre el alumnado, y teniendo como fin la consolidación de una actitud positiva hacia la actividad física.

La organización y distribución de los alumnos se realizará en función de los objetivos, actividades y tareas propuestas, favoreciendo los grupos interactivos de aprendizaje. Igualmente, estaremos el tiempo aproximado que se precisa para el desarrollo de la actividad, tarea o proyecto. Tipos de agrupamiento y sus siglas a modo de ejemplo:

- Trabajo individual (TIND)
- Trabajo en parejas (TPAR)
- Pequeños grupos (PGRU)

- Gran grupo (GGRU)
- Equipos móviles o flexibles
- (EMOV)
- Grupos de expertos (GEXP)
- Grupos fijos (GFIJ)
- Grupos heterogéneos
- (GHET)
- Grupos homogéneos
- (GHOM)
- Grupos interactivos (GINT)

➤ **ESPACIOS:**

Se usará la cancha polideportiva exterior de 40m por 20 m perteneciente al Ayuntamiento, así como otros espacios del centro, no convencionales en EFI, pero susceptibles de uso, como zonas ajardinadas, patios, salón de actos y, por supuesto, el aula. Por otro lado, se hará uso del pabellón y gimnasio municipal, previa solicitud al ayuntamiento del municipio, en las actividades puntuales programadas.

Se prestará especial atención al uso del entorno natural cercano del centro, así como la zona recreativa de El Fayal, con su campo de fútbol de césped artificial.

➤ **RECURSOS:**

Los recursos a utilizar los encontraremos detallados en cada unidad de programación, siendo éstos variados, tales como: materiales convencionales (picas, esterillas, cuerdas, metro, balones, aros, colchonetas, etc.), y no tan convencionales (pizarra, altavoces portátiles, etc.).

➤ **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:**

Durante el curso se programarán actividades complementarias y extraescolares, relacionadas éstas, en la medida de lo posible, con las situaciones de aprendizaje vistas, dotándolas así de significatividad y competencialidad.

Durante el año lectivo se programarán actividades tales como:

- Charlas.
- Jornadas de convivencias.
- Participación en eventos lúdicos-recreativos (Carreras deportivas, carreras solidarias, carreras de orientación, etc.).
- Participación en Torneos de centro, o fuera del centro.
- Salidas de orientación y senderismo por los municipios de Puntagorda, Garafía o Tijarafe.



- Actividades acuáticas.
- Taller de primeros auxilios.
- Uso del gimnasio municipal en horario lectivo, situado a 15 min a pie del instituto.

### ➤ **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

Se atenderá a la diversidad del alumnado garantizando la inclusión y la equidad, desarrollando acciones que favorezcan las oportunidades de aprendizaje permanentes para todos y para todas.

Se incorporará el Diseño Universal para el Aprendizaje con el fin de lograr esa inclusión efectiva, que favorezca la igualdad de oportunidades en el acceso y la participación de todo el alumnado en la materia.

Además, se trabajará con perspectiva de género y desde un modelo de convivencia positiva que visualice la diversidad como un elemento enriquecedor y fuente de aprendizaje; y que contribuirá a la permanencia, la promoción y/o la continuidad en el sistema educativo de forma que las expectativas académicas y profesionales sean positivas tanto para el profesorado como para el alumnado y su entorno sociofamiliar.

La adecuada respuesta educativa a todo el alumnado se concibe a partir del principio de inclusión, entendiendo que únicamente de ese modo se garantiza su desarrollo, se favorece la equidad y se contribuye a una mayor cohesión social. A este respecto, **la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa, 8/2013, de 9 de diciembre de 2013. LOMCE, en el capítulo 1, recoge el siguiente aspecto a tener en cuenta en el tratamiento a la diversidad:** La equidad que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa, la no discriminación y la accesibilidad universal, y actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que deriven de discapacidad.

Nuestro departamento adecuará los contenidos y los instrumentos de evaluación a las necesidades educativas del alumnado que lo necesite. Esta adecuación se concretará en adaptación de móviles y espacios, de agrupaciones, de la forma de dar las indicaciones y de la evaluación personalizada dependiendo de la necesidad específica del alumnado en cuestión y teniendo en cuenta los distintos ritmos de aprendizaje.

### ➤ **EVALUACIÓN :**

Evaluaré basándome en el artículo 2.4 de la Orden del 3 de septiembre de 2016, tanto los aprendizajes del alumnado, los procesos de enseñanza como mi propia práctica docente.

Los referentes que utilizaremos para la comprobación del logro de los objetivos y el grado de desarrollo y adquisición de las competencias clave, serán los **criterios de evaluación**.

También se tendrán en cuenta otros aspectos como la participación en clase, el afán por aprender o su actitud colaboradora; se revisará el cuaderno de trabajo del alumno y se tendrá en cuenta la observación directa del trabajo desarrollado en el aula y su comportamiento hacia el resto de los compañeros y del propio profesor, todo ello como instrumentos de la evaluación final que, sumada a las calificaciones aportadas por las rúbricas o indicadores de logro y demás instrumentos de evaluación, dan buena muestra del aprendizaje competencial adquirido.

**1.EVALUACIÓN DEL ALUMNO:** será continua, formativa e integradora.

### 1.1 TIPOS DE EVALUACIÓN

- **SEGÚN EL MOMENTO:**
  - INICIAL. Para conocer el punto de partida. Se realizará al inicio de curso y en las unidades didácticas que se precise.
  - FORMATIVA. De forma continuada para evidenciar lo que aprende el alumnado, y tomar decisiones para ajustar la programación.
  - SUMATIVA O FINAL. Al final del proceso para identificar los aprendizajes alcanzados y los que aún quedan por lograr.
  
- **SEGÚN EL AGENTE:**
  - HETEROEVALUACIÓN. El agente evaluador será el docente.
  - COEVALUACIÓN O EVALUACIÓN RECÍPROCA. Evaluación entre iguales.
  - AUTOEVALUACIÓN. Evaluación a uno mismo.

### 1.2 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/HERRAMIENTAS:

Se usarán instrumentos de evaluación variados que puedan ser utilizados tanto en la enseñanza presencial como en la no presencial y estarán especificados en cada unidad didáctica. Destaco: fichas didácticas, pruebas escritas, escalas, listas de control, instrumentos mixtos, rúbricas, etc.

### 1.3 ¿QUÉ EVALUARÉ?

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

### 1.4 SESIONES DE EVALUACIÓN

- 1ª EVALUACIÓN. Un trimestre.
- 2ª EVALUACIÓN. Un semestre.
- 3ª EVALUACIÓN. Curso completo. Por tanto, esta última sesión de evaluación constituirá la evaluación final ordinaria y en ella se tomarán las decisiones de promoción.

#### 1.5 NOTA/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La nota se expresará mediante una calificación numérica, sin emplear decimales, en una escala de uno a diez, que irá acompañada de los siguientes términos: insuficiente (IN) de 1-4 puntos, suficiente (SU) 5 puntos, bien (BI) 6 puntos, notable (NT) 7-8 puntos y sobresaliente (SB) 9-10 puntos. De tal manera que, se empleará el redondeo a partir de 5 PUNTOS. Si el decimal es 5 o más, se redondeará al alza, si el decimal es menor de 5, se dejará la puntuación sin redondear.

Para aprobar el trimestre la media de los criterios deberá salir aprobada con un 5, por lo que 4.9 se tomará como suspenso 4. Los criterios de evaluación tendrán el mismo valor. En el caso de la tercera evaluación si la media saliera suspensa cercano al aprobado el docente deberá decidir si los aprendizajes de los criterios de evaluación no superados por un determinado alumno o alumna, le impiden o no continuar con garantías su formación, teniendo en consideración los acuerdos del departamento didáctico.

Cada trimestre se sacará la media de cada criterio trabajado de manera aislada. Pero, la nota será la media de todos los criterios vistos. Por lo que el resultado de la 1ª Evaluación: será el resultado de la media de los productos de los criterios trabajados durante ese trimestre. \* Resultado de la 2ª Evaluación: Será el resultado de la media de los productos de los criterios trabajados en la 1ª y 2ª evaluación (semestre). \* Resultado de la 3ª Evaluación: Será el resultado de la media obtenida en los productos de los criterios trabajados a lo largo del curso.

#### 1.6 Pérdida de evaluación:

El alumnado que no asista a clase y no justifique las faltas debidamente superando el tercer apercibimiento perderá la evaluación continua, debiendo, en ese caso, ser evaluado de manera alternativa. De tal modo que, la evaluación se realizará antes de la finalización del trimestre en la fecha que fije el departamento mediante un examen teórico-práctico.

#### 1.7 EVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE NO PUEDA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA:

##### 1.7.1 TEMPORAL.

#### 1.7.1.1. DE MANERA JUSTIFICADA

- **ALUMNADO CON ENFERMEDADES, LESIONES TRANSITORIAS U OTRAS CAUSAS.** A lo largo del curso escolar, se pueden dar situaciones en las que el alumnado no pueda realizar las clases de E.F como el resto de compañeros. En estas circunstancias el profesor ofrecerá formas alternativas de trabajo (elaboración de fichas de trabajo, búsqueda de información, responder a preguntas, observaciones y opiniones, tareas al finalizar la clase, trabajos escritos, colaboración en clase con el desarrollo de la misma, etc.) para alcanzar los objetivos, siempre y cuando, el alumnado acompañe con un justificante de casa o certificado médico si conocía con antelación su estado de salud.

#### 1.7.1.1. DE MANERA INJUSTIFICADA

En el caso de que las circunstancias sucedan ese mismo día o de manera imprevista y el alumnado no disponga de justificante algo se lo hará saber al docente, pero, al día siguiente si persisten las circunstancias, traerá un justificante de casa. El docente podrá dejar por escrito en pincel ekade la situación.

- En caso de tener un examen o prueba práctica se propondrán pruebas alternativas que demuestren la adquisición de los aprendizajes por parte del discente.
  
- **LARGA DURACIÓN**

Alumnado con imposibilidad de realizar práctica física de manera justificada a largo plazo (más de 3 sesiones). Cuando el alumnado no pueda practicar actividad física, como puede darse el caso de una lesión temporal, crónica o recuperación tras una operación deberán realizar el contenido visto por los compañeros/as de manera alternativa, para ello se propone la posibilidad de realizar: trabajos y/o exámenes.

- **ALUMNADO QUE SE NIEGA A REALIZAR ALGUNA SESIÓN.** Se llevará el caso a convivencia y se hablará con las familias.

## **2. EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA**

Apoyándome en autores como Hernández y Velázquez (2004) y Blázquez (2010) el PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE será evaluado en tres momentos diferenciados a lo largo del curso:

- EVALUACIÓN PRE-INTERACTIVA/ DISEÑO.
- EVALUACIÓN INTERACTIVA.
- EVALUACIÓN POST-INTERACTIVA.

## **3. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

Evaluaré mi práctica docente tras la sesión de evaluación (1º, 2º y 3er trimestre) ayudándome de un cuestionario que el alumnado de manera anónima responderá sobre la calidad de enseñanza recibida, usando como herramienta una escala gráfica.

### ➤ **ESTRATEGIAS PARA EL REFUERZO Y PLANES DE RECUPERACIÓN:**

#### **I. ESTRATEGIAS PARA EL REFUERZO**

Para reforzar los procesos de aprendizaje del alumnado que haya presentado dificultades:

- a. En el caso de que se trabajen determinados aprendizajes de los criterios de evaluación en más de una situación de aprendizaje, se dará la oportunidad al alumnado de adquirir o reforzar estos aprendizajes.
- b. En el caso de que no se repitieran los aprendizajes en otras unidades se propondrán actividades similares para comprobar que los aprendizajes han sido adquiridos por el alumnado.

#### **II. PLANES DE RECUPERACIÓN.**

- **Alumnado con una evaluación pendiente:**

Cuando el alumnado obtenga una evaluación negativa, se le facilitará la recuperación de los aprendizajes de los criterios suspensos. Para superarlos se repetirá con carácter preferente la misma prueba que no superó. En el caso de que no sea posible, o la docente lo estime conveniente, se podrá optar por otro tipo de prueba diferente que verifique la adquisición de los aprendizajes no superados.

- **Alumnado con la materia pendiente de años anteriores que cursa la materia:** No se da el caso.

- **Alumnado con la materia pendiente del año anterior que ya no cursa la materia:** No se da el caso.

- **Alumnado que se incorpora a lo largo del curso escolar:**

Su evaluación comenzará en el momento de su incorporación. En el caso de que venga de un centro con alguna evaluación finalizada, se le asignará la misma nota que su centro de referencia. En el caso de no estar aún evaluado se le pedirá en la medida de lo posible los mismos productos que a sus compañeros.

- **Alumnado que pierde el derecho a la evaluación continua:**

Este alumnado se deberá presentar a una prueba en la forma, fecha y hora que dictamine el Departamento de acuerdo con la Jefatura de Estudios en el mes de junio. Esta prueba será teórico- práctica y estará basada en los criterios de evaluación y contenidos de la materia.

- **Alumnado que repite curso:**

El alumnado repetidor seguirá unas orientaciones metodológicas propuestas por el Departamento de orientación. El alumnado repetidor que superó la materia del curso, pero que repite, seguirá las mismas medidas metodológicas y de contenidos que el resto de sus compañeros.

➤ **CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA AL CURSO:**

La materia de *Acondicionamiento físico* contribuye a consolidar el desarrollo personal y social del alumnado, fomentando la práctica de actividad física y afianzando los hábitos saludables como medio para alcanzar calidad de vida.

A través de las prácticas se formará alumnado responsable, con iniciativa personal y autonomía, desarrollando el espíritu crítico ante los hábitos sociales relacionados con la actividad física, la salud y el consumo responsable.

Con el *Acondicionamiento Físico* se promoverán asimismo valores como la disciplina, la constancia y el esfuerzo, actitudes beneficiosas para la vida personal y profesional del alumnado. Pretendemos desarrollar ciudadanos y ciudadanas participativos, involucrados, fomentando el trabajo en equipo y la cooperación en las prácticas desarrolladas donde continuamente se están tomando decisiones, siendo necesario el diálogo y la aceptación de las normas.

En el sentido globalizador en el que concebimos esta materia, la igualdad de derechos y oportunidades están presentes, impulsando la resolución de conflictos de forma pacífica, fomentando la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con el fin de alcanzar una sociedad inclusiva.

Se opta también por la integración efectiva, solvente y responsable de las tecnologías de la información y comunicación en el contexto social actual, siendo críticos y responsables con su utilización, aprovechando las posibilidades que ofertan estas tecnologías para la mejora de la condición física y en general de la salud y calidad de vida.

➤ **CRITERIOS DE EVALUACIÓN de 2º BACH – Acondicionamiento Físico:**

Los criterios de evaluación son el elemento referencial en la estructura del currículo, cumpliendo, por tanto, una función nuclear, dado que conectan todos los elementos que lo componen: objetivos de la etapa, competencias, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y metodología.

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>1. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del proyecto de trabajo personal, mediante test y pruebas de campo teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y las mejoras obtenidas. Todo ello con la finalidad de valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.</b></p> <p>Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de evaluar su propio proyecto de trabajo personal o el de otro compañero o compañera, teniendo en cuenta el objetivo final de este. Para ello se comprobará que el alumnado es capaz de determinar el nivel de condición física inicial, utilizando los protocolos necesarios de los test y de las pruebas de campo elegidos, de manera que ajuste el diseño de su proyecto de trabajo a esta condición física inicial. Además, se verificará si analiza el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del proyecto, de manera que sea capaz de ajustarlo en las diferentes fases de su puesta en práctica a partir del análisis de sus potencialidades y limitaciones. Finalmente, se comprobará si es capaz de valorar el proyecto en función del logro del objetivo fijado al principio y de hacer propuestas concretas de mejora al proyecto diseñado inicialmente en aras de un desarrollo personal óptimo.</p>	<p><b>Competencias: AA, CSC, SIEE</b></p>	<p><b>Bloque de aprendizaje I: El acondicionamiento físico y los hábitos saludables</b></p>
<p><b>Contenidos</b></p> <p>1. Aplicación de los test y las pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del proyecto de trabajo personal orientado a la mejora de la salud.</p>		



<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Aplicar los conocimientos sobre la actividad física y la salud en el diseño de un proyecto personal de trabajo orientado a la salud con la finalidad de mantener o mejorar la condición física, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física.</b></p> <p>Con este criterio se pretende evaluar si el alumnado es capaz de aplicar, de manera autónoma, sus conocimientos sobre la actividad física y la salud (hábitos de vida saludables, nutrición, higiene, entrenamiento invisible...), en el diseño de su propio proyecto de trabajo personal, utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural de Canarias, integrando además actividades relacionadas con los juegos y los deportes tradicionales de Canarias, de manera que mantenga o mejore sus capacidades físicas con un enfoque basado en la salud individual. Se constatará que, para ello, el alumnado puede realizar, individual, grupal o colaborativamente, una evaluación de su nivel de condición física inicial, obteniendo así la información necesaria para diseñar este proyecto de trabajo personal, de manera que adecue el proyecto diseñado a sus propias posibilidades. Se valorará asimismo que el alumno o la alumna tenga en cuenta las condiciones para una práctica segura. Se evaluará también que sea capaz de justificar suficientemente su diseño, identificando los principios del entrenamiento, las leyes de la adaptación que cumplir, las capacidades físicas básicas y conductas motrices para la mejora de la salud y calidad de vida, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, así como todas las variables que afectan de una u otra forma al acondicionamiento físico. Todo ello con la finalidad de mantener y mejorar su propia condición física y su salud.</p>	<p><b>Competencias:</b>  <b>CL, CMCT, AA,</b>  <b>CSC, SIEE, CEC</b></p>	<p><b>Bloque de aprendizaje I: El acondicionamiento físico y los hábitos saludables</b></p>
<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.</li> <li>2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.</li> <li>3. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.</li> <li>4. Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud.</li> <li>5. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.</li> <li>6. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.</li> <li>7. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento</li> <li>8. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas básicas y conductas motrices.</li> </ol>		

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>3. Ejecutar un proyecto de trabajo personal de la condición física que incida en el mantenimiento o la mejora de la propia salud, valorando la seguridad en la práctica de la actividad física, con la finalidad de adquirir conciencia sobre su propio cuerpo, aplicando las normas básicas de actuación ante posibles lesiones o accidentes menores en la práctica de la actividad física.</b></p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de llevar a la práctica el proyecto de trabajo personal que ha diseñado, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno, y que contribuyen a mejorar su salud. Se comprobará si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica, así como los protocolos de actuación inmediata, que permitan minimizar el alcance de estas. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y los ejercicios (sean actividades recreativas, deportivas o con soporte musical), estén debidamente justificadas y controladas, y no supongan un riesgo para su salud. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el proyecto de trabajo personal de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.</p>	<p><b>Competencias: AA, CSC, SIEE</b></p>	<p><b>Bloque de aprendizaje I: El acondicionamiento físico y los hábitos saludables</b></p>
<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud.</li> <li>2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud.</li> <li>3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.</li> </ol>		

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>4. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, las herramientas y recursos disponibles en la red o aplicaciones digitales como medio para obtener información, diseñar, poner en práctica y evaluar su proyecto de trabajo personal.</b></p> <p>Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea de manera responsable y personal las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir información vinculada con el entrenamiento, la condición física y la promoción de hábitos de vida saludables relacionados con la práctica de actividad física el deporte. Se comprobará que, para ello, utiliza distintos dispositivos (ordenadores, móviles, tabletas...) y que es capaz de realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos en línea, publicar en sitios web, utilizar aplicaciones móviles, o generar presentaciones, pósteres, infografías o cualquier otra producción digital. Además, se potenciará la utilización de estos recursos tecnológicos para el diseño, puesta en práctica y evaluación de su proyecto de trabajo personal. Todo ello con la finalidad de potenciar un uso responsable y adecuado de las TIC.</p>	<p><b>Competencias: CL, AA, CSC, SIEE, CD</b></p>	<p><b>Bloque de aprendizaje I: El acondicionamiento físico y los hábitos saludables</b></p>
<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</li> <li>2. Empleo de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</li> </ol>		

<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>5. Analizar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.</b>  Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado es capaz de analizar las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo y nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.</p>	<p><b>Competencias: AA, CSC, SIEE</b></p>	<p><b>Bloque de aprendizaje II: Oferta y demanda del acondicionamiento físico</b></p>
<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal.</li> <li>2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del acondicionamiento.</li> </ol>		

UP N° 1.  
**¿DÓNDE ESTOY?**

Al ser la primera unidad de programación, durante las primeras sesiones se recordarán las normas de clase, se mostrará la manera de evaluación, así como los criterios de calificación. El objetivo principal de la unidad será por parte del alumnado evaluar de manera autónoma su nivel inicial de condición física a través de test y pruebas de campo teniendo en cuenta sus características personales, para ajustar el diseño de su proyecto de trabajo a su condición física inicial, a partir de los resultados crear objetivos realistas y alcanzables para su proyecto personal

**FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR**

Criterios de evaluación	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
<b>CRITERIO 1</b> BACM02C01	Aplicación de los test y las pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del proyecto de trabajo personal orientado a la mejora de la salud	CM, CL, AA, CSC, SIEE.	Observación sistemática	Rúbrica del criterio Registro anecdótico Lista de control	Desempeño y autonomía en el desarrollo de los test de valoración de la CF. Test físicos
Productos			Tipos de evaluación según el agente		
Ficha individual de CF. Valoración y análisis de su estado de forma.			Heteroevaluación, Coevaluación y Autoevaluación		

**FUNDAMENTACIÓN METODO-LÓGICA**

Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza no directiva Inductivo básico	Aprendizaje servicio Aprendizaje cooperativo.	Trabajo individual (TIND) Trabajo en parejas (TPAR) Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)	Cancha de 40x20 Entorno cercano al centro	-Material específico de Educación Física: pelotas de goma espuma, conos colchonetas, vallas, sogas, sábana, bancos suecos... -Altavoz

**Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores**

. La educación cívica se trabajará a través de valores cívicos como el respeto, la comunicación asertiva, etc. imprescindible para la consecución de objetivos comunes. Se promoverá la igualdad de género a través de un trabajo coeducativo en el que todos y todas tengan las mismas posibilidades de desarrollar sus potencialidades, la convivencia, la paz y la solidaridad, donde se pretende el respeto a las diferentes formas de pensar, acogiendo diversos ideales para una solución proactiva, tolerante, respetuosa y enriquecedora ante un problema.

**Programas, Redes y Planes**

Esta UP está vinculada directamente con el Plan de acción tutorial, puesto que cimienta en una mejora de las relaciones socio-afectivas y emocionales del grupo/clase donde la lógica de la cooperación es fundamental. También integra el Plan De Convivencia, dado que el alumnado colabora en el fomento de una convivencia de relaciones saludables. Así mismo, con la Educación para la Igualdad, puesto que a lo largo del desarrollo de dinámicas y juegos se otorgan responsabilidades a todos los miembros del equipo sin importancia del género. Se encuentra vinculada esta UP a la Red INNOVAS CANARIAS (Eje Promoción de la Salud Educación Emocional) debido que la práctica de las actividades físicas cooperativas promueve hábitos de vida saludables asociados al ejercicio físico, desarrollando no exclusivamente el ámbito físico-motriz sino también el afectivo-social y cognitivo.

**Actividades complementarias y extraescolares**

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

UP N° 2.  
**TENGO UN PLAN**

En esta unidad de programación el alumnado **aprenderá a** diseñar un plan personal de entrenamiento justificándolo suficientemente e identificando los principios del entrenamiento, los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno, para ello trabajarán contenidos relacionados con la salud, la importancia del conocimiento de la nutrición y su relación con la condición física, el entrenamiento invisible, los mitos y falsas creencias en el ejercicio físico y la salud, los principios de la teoría del entrenamiento, los sistemas, métodos y medios del entrenamiento **a través de** un plan de entrenamiento **para** mantener o mejorar su propia condición física y salud.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Crterios de evaluación	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
<b>CRITERIO 2</b> BACM02C02	Higiene, nutrición, entrenamiento invisible, falsas creencias, principios y sistemas métodos y medios de entrenamiento.	CM, CMCT, CL, AA, CSC, SIEE, CEC.	Observación sistemática	Escala de valoración Rúbrica Lista de control	Desempeño motriz en el entrenamiento funcional  Desempeño motriz en el entrenamiento diseñado por el alumnado  Plan de Entrenamiento
<b>CRITERIO 3</b> BACM02C03	<b>Conocimiento y ejecución de los sistemas.</b> Correcta ejecución de los ejercicios. Prevención de lesiones y accidentes y actuación	CM, CL, AA, SIEE	Análisis de producciones Observación sistemática	Rúbrica Lista de Control	Planes de entrenamiento

Productos	Tipos de evaluación según el agente
Plan de entrenamiento para la salud	Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación.

**FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA**

Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza no directiva Modelo sinéctico (SINE), Juego de roles (JROL) Expositivo (EXPO)	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje proyecto	Trabajo individual (TIND) Trabajo en parejas (TPAR) Grupos fijos heterogéneos (GFIJ) Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)	Como espacios se utilizarán las instalaciones deportivas del centro: cancha, que cuenten con una superficie adecuada, de tal forma que permita que los grupos de trabajo se coloquen con espacio suficiente entre ambos para garantizar la seguridad. Entorno cercano al centro. Aula	-Propios de la materia de Educación física: colchonetas, conos, picas, balones medicinales, fitball, TRX, espalderas, cajas de salto, gomas elásticas, pesas, barras, bancos suecos, y superficie que aporte seguridad en caso de caídas, siempre que cumpla los criterios de seguridad -Tecnológicos: Un móvil o tablet por grupo de trabajo, equipo de música, proyector y APP entrenamiento -Fichas de métodos de Entrenamiento

**Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores**

Esta UP está vinculada directamente con el Plan de acción tutorial, puesto que cimienta en una mejora de las relaciones socio-afectivas y emocionales del grupo/clase donde la lógica de la cooperación es fundamental. También integra el Plan De Convivencia, dado que el alumnado colabora en el fomento de una convivencia de relaciones saludables. Así mismo, con la Educación para la Igualdad, puesto que a lo largo del desarrollo de dinámicas y juegos se otorgan responsabilidades a todos los miembros del equipo sin importancia del género. Se encuentra vinculada esta UP a la Red Canaria de Escuelas promotoras de salud (RCEPS) debido que la práctica de las actividades físicas cooperativas promueve hábitos de vida saludables asociados al ejercicio físico, desarrollando no exclusivamente el ámbito físico-motriz sino también el afectivo-social y cognitivo.

Programas, Redes y Planes

Esta UP está vinculada a la Red INNOVAS CANARIAS (Eje Promoción de la Salud Educación Emocional). Educación ambiental y sostenibilidad.

Actividades complementarias y extraescolares

Las actividades complementarias y extraescolares que se sugieren tendrán como finalidad principal la transferencia de los aprendizajes adquiridos a distintos entornos, fomentando así la aplicabilidad de los mismos.

La actividad complementaria y evaluable que se propone acudir a un centro deportivo - gimnasio de la zona, para que el alumnado de 2º BACH pueda experimentar las diferentes actividades relacionadas con la condición física que se oferten en la citada instalación, como puede ser: spinning - ciclo indoor, total training, cardiobox, etc.

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



UP Nº 3.  
**MI ISLA, MI RUTA.**

El alumnado aprenderá a profundizar en el reconocimiento de las actividades y conductas motrices a través de las posibilidades que les ofrece el entorno y el tiempo de ocio fuera del centro educativo. Realización de actividades en la naturaleza (senderismo) Para el desarrollo de la presente UP, el uso de las TIC será fundamental, dando un soporte básico que ayudará a adquirir los aprendizajes. Esto se conseguirá a través del uso de documentos compartidos en la nube, de herramientas digitales y de apps específicas.

**FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR**

Criterios de evaluación	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
<b>CRITERIO 2</b> BACM02C02	<b>Higiene</b> , nutrición, entrenamiento invisible, <b>falsas creencias</b> , principios y sistemas métodos y medios de entrenamiento.	CM, CMCT, CL, AA, CSC, SIEE, CEC.	Observación sistemática	Rúbrica Registro anecdótico	Desempeño motriz en las actividades propuestas
<b>CRITERIO 3</b> BACM02C03	Conocimiento y ejecución de los sistemas. Correcta ejecución de los ejercicios. Prevención de lesiones y <b>accidentes y actuación</b>	CM, CL, AA, SIEE	Observación sistemática	Lista de Control Rúbrica	Desempeño motriz en las distintas tareas
<b>CRITERIO 4</b> BACM02C04	Uso y valoración de los recursos tecnológicos, recopilación, análisis y valoración de la información obtenida.	AA, SIEE, CSC, CL, CD	Análisis de producciones	Rúbrica	Búsqueda de información

Productos		Tipos de evaluación según el agente		
Realización de Actividades en naturaleza previa preparación: Rutas de senderos. Actividades en convivencias deportivas.		Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación.		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza no directiva Modelo sinéctico (SINE), Juego de roles (JROL) Simulación	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje servicio	Trabajo individual (TIND) Trabajo en parejas (TPAR) Grupos fijos heterogéneos (GFIJ) Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)	Instalaciones deportivas del centro: gimnasio, pabellón, que cuenten con una superficie adecuada, de tal forma que permita que los grupos de trabajo coloquen las colchonetas con espacio suficiente entre ambas para garantizar la seguridad.  Espacio exteriores cercanos al centro. El Fayal.	-Propios de la materia de Educación física relacionados con la unidad. -Tecnológicos: Un móvil o tablet por grupo de trabajo, equipo de música, proyector y APP entrenamiento -Fichas de métodos de entrenamiento
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de programación estará centrada en un desarrollo y conocimiento de las posibilidades que ofrece el entorno más cercano del alumnado y que valore las diferentes actividades como la orientación como forma de ocupación del tiempo libre y de ocio importantes para la salud y la actividad física, haciendo especial mención en la mejorar de la condición física como medio de mejora de la salud, la adecuada adquisición de hábitos alimenticios y conductas saludables y su transferencia a su día a día, así como la prevención de accidentes y en los protocolos de actuación ante los mismos. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar. La educación cívica y la buena convivencia siempre estará presente a lo largo de la situación de aprendizaje, ya que de la interdependencia positiva depende el éxito en la resolución de los retos. En cuanto a la comprensión lectora y expresión oral, cobra una especial relevancia para la comprensión de los contenidos y aprendizaje esperados de cada uno de los retos, donde en ocasiones han de producir documentos y siempre han de interpretar los diferentes mensajes que en cada reto se encuentran.</p>				

Programas, Redes y Planes

Esta UP está vinculada a la Red INNOVAS CANARIAS (Eje Promoción de la Salud Educación Emocional). Educación ambiental y sostenibilidad.

Actividades complementarias y extraescolares

Las actividades complementarias y extraescolares que se sugieren tendrán como finalidad principal la transferencia de los aprendizajes adquiridos adistintos entornos, fomentando así la aplicabilidad de los mismos.

En la presente U.P. se incluye, como complemento a la formación del alumnado, una actividad complementaria. La actividad complementaria y evalu-able que se propone acudir a la zona recreativa del Fayal, para que el alumnado pueda organizar y experimentar las diferentes actividades al aire libre relacionadas con la condición física, Circuito natural.

Periodo implementación	Desde la semana n.º a la semana nº	Nº de sesiones:	Trimestre: 2º (y 3º)
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			
Valoración del Ajuste	Desarrollo		
	Propuestas de Mejora		

UP Nº 4

**DEPORTE O PROFESIÓN**

En esta unidad de programación el alumnado aprenderá las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, a través de un adecuado análisis, indagando de manera general en la situación del mercado laboral a nivel nacional, como regional, insular y, centrándose en el local, con ayuda de las TIC con la finalidad de averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés utilizando como producto un vídeo o presentación oral.

Realización de un trabajo de investigación (webquest), mediante recurso digitales, tanto en su búsqueda como en su presentación, para conocer y profundizar las diferentes oportunidades que ofrece la actividad física como medio de vida. Conocer y aplicar las diferentes pruebas físicas que se necesitan para optar al mismo.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
<b>CRITERIO 4</b> BACM02C04	Uso y valoración de los recursos tecnológicos, recopilación, análisis y valoración de la información obtenida.	AA, SIEE, CSC, CL, CD	Análisis de producciones	Rúbrica	Exposición de salidas profesionales.
<b>CRITERIO 5</b> BACM02C05	Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del acondicionamiento.	CL, AA, CSC, SIEE,	Observación sistemática Análisis de producciones	Registro anecdótico Registro descriptivo Escala de valoración	Exposición

Productos		Tipos de evaluación según el agente		
Exposición de las salidas profesionales relacionadas con el mundo del deporte y la actividad física.		Heteroevaluación, Coevaluación y Autoevaluación		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Investigación guiada (INV) Investigación Grupal (IGRU) Simulación (SIM)	Aprendizaje basado en problemas	- Trabajo individual (TIND), - Gran grupo (GGRU) - Pequeños grupos (PGRU)	Canchas deportivas y/o gimnasio Aula Espacios Exteriores	-Propios de la materia de Educación física relacionados con la unidad. -Tecnológicos: Un móvil o tablet por grupo de trabajo, equipo de música, proyector.
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
La educación cívica se trabajará a través de valores cívicos como el respeto, la comunicación asertiva, etc. imprescindible para la consecución de objetivos comunes. Se promoverá la igualdad de género a través de un trabajo coeducativo en el que todos y todas tengan las mismas posibilidades de desarrollar sus potencialidades, la convivencia, la paz y la solidaridad, donde se pretende el respeto a las diferentes formas de pensar, acogiendo diversos ideales para una solución proactiva, tolerante, respetuosa y enriquecedora ante un problema.				
Programas, Redes y Planes				
Esta UP está vinculada a la Red INNOVAS CANARIAS (Eje Promoción de la Salud Educación Emocional). Educación ambiental y sostenibilidad, al promover la reutilización de materiales para darles una segunda oportunidad, contribuye igualmente con el Programa de Educar para la Igualdad utilizando metodologías participativas que permitan el liderazgo compartido, la distribución equitativa de roles y la superación de estereotipos asociados a este tipo de prácticas, también es partícipe de cualquier proyecto de recreos activos, organizándose torneos en los que el alumnado puede ser colaborador y crear actividades para fomentar la participación del resto del alumnado en estas actividades.				
Actividades complementarias y extraescolares				
Las actividades complementarias y extraescolares que se sugieren tendrán como finalidad principal la transferencia de los aprendizajes adquiridos a distintos entornos, fomentando así la aplicabilidad de los mismos.				
Periodo implementación	Desde la semana nº a la semana nº		Nº de sesiones:	Trimestre: 2º

Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:		
Val-oración del Ajuste	Desarrollo	
	Propuestas de Mejora	

UP Nº 5  
**¿COMPETIMOS?**

En esta unidad de programación el alumnado participará en min-competencias en badminton, voleibol y tenis de mesa, aprendiendo a resolver problemas en situaciones motrices, utilizando las estrategias más adecuadas, interpretando y aplicando los fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y habilidades específicas propias de esos deportes, valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.

Además, deberá colaborar en la organización de actividades físico-motrices en entornos habituales y participar activamente en éstas. Para ello, y a través de la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo, la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones de los demás, los/las alumnos/as adquirirán las habilidades motrices necesarias para desarrollar esta práctica deportiva y poder así, formar parte de la celebración de un torneo final de esos deportes.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
<b>CRITERIO 2</b> BACM02C02	<b>Higiene</b> , nutrición, entrenamiento invisible, <b>falsas creencias</b> , principios y sistemas métodos y medios de entrenamiento.	CM, CMCT, CL, AA, CSC, SIEE, CEC.	Observación sistemática	Rúbrica Registro anecdótico	Desempeño motriz en las actividades propuestas
<b>CRITERIO 3</b> BACM02C03	Conocimiento y ejecución de los sistemas. Correcta ejecución de los ejercicios. Prevención de lesiones y <b>accidentes y actuación</b>	CM, CL, AA, SIEE	Observación sistemática	Lista de Control Rúbrica	Desempeño motriz en las distintas tareas Prevención de lesiones (calent. espec.)

Productos		Tipos de evaluación según el agente		
Competiciones en las clases de ACO FIS		Heteroevaluación, coevaluación, autoevaluación		
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Re-cursos
Enseñanza no directiva Modelo sinéctico (SINE), Juego de roles (JROL) Simulación	Aprendizaje cooperativo Aprendizaje servicio	Grupos fijos heterogéneos (GFIJ) Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)	Instalaciones deportivas del centro: gimnasio, pabellón, que cuenten con una superficie adecuada, de tal forma que permita que los grupos de trabajo coloquen las colchonetas con espacio suficiente entre ambas para garantizar la seguridad.	-Propios de la materia de Educación física: Colchonetas, conos, picas, balones medicinales, fitball, TRX, espaldaderas, steps, cajas de salto, gomas elásticas, pesas, bancos suecos, combas, aros, vallas, y superficie que aporte seguridad en caso de caídas, siempre que cumpla los criterios de seguridad. Raquetas y red de bádminton. - TIC: preparación de cuadrantes, etc..
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de aprendizaje estará centrada en un desarrollo riguroso de los aspectos más importantes de la salud, la actividad física. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar, para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El trabajo con las TIC incorporará el uso de dispositivos y aplicaciones que contribuirán a dotar al alumnado de herramientas de gran rigor, con aportación de información rica y precisa. La posibilidad de incorporar actividades fuera del centro, siguiendo las pautas dadas, redundará en una mayor autonomía e iniciativa, así como en una mayor concienciación de los riesgos de las conductas inadecuadas.</p>				



Programas, Redes y Planes

Esta UP está vinculada a la Red INNOVAS CANARIAS (Eje Promoción de la Salud Educación Emocional). Educación ambiental y sostenibilidad, al promover la reutilización de materiales para darles una segunda oportunidad, contribuye igualmente con el Programa de Educar para la Igualdad utilizando metodologías participativas que permitan el liderazgo compartido, la distribución equitativa de roles y la superación de estereotipos asociada este tipo de prácticas, también es partícipe de cualquier proyecto de recreos activos, organizándose torneos en los que el alumnado puede ser colaborador y crear actividades para fomentar la participación del resto del alumnado en estas actividades.

Actividades complementarias y extraescolares

Periodo implementación	Desde la semana n.º a la semana nº	Nº de sesiones:	Trimestre: 2º y 3º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			
Val-oración del Ajuste	Desarrollo		
	Propuestas de Mejora		

UP Nº 6

**BUSCANDO EL NORTE**

En esta unidad de programación el alumnado pondrá en práctica las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente y relacionando las actividades en la naturaleza con la salud a través de la organización de una carrera de orientación con uso de las TIC. .

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
<b>CRITERIO 2</b> BACM02C02	<b>Higiene</b> , nutrición, entrenamiento invisible, <b>falsas creencias</b> , principios y sistemas métodos y medios de entrenamiento.	CM, CMCT, CL, AA, CSC, SIEE, CEC.	Observación sistemática	Rúbrica Registro anecdótico	Desempeño motriz en las actividades propuestas
<b>CRITERIO 3</b> BACM02C03	Conocimiento y ejecución de los sistemas. Correcta ejecución de los ejercicios. Prevención de lesiones y <b>accidentes y actuación</b>	CM, CL, AA, SIEE	Observación sistemática	Lista de Control Rúbrica	Desempeño motriz en las distintas tareas
<b>CRITERIO 4</b> BACM02C04	Uso y valoración de los recursos tecnológicos, recopilación, análisis y valoración de la información obtenida.	AA, SIEE, CSC, CL, CD	Análisis de producciones	Rúbrica	Búsqueda de información

Productos		Tipos de evaluación según el agente		
Carrera de orientación en el entorno de El Fayal.		Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación.		
<b>FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA</b>				
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Simulación (SIM). Juego de roles (JROL) Investigación grupal (IGRU) Enseñanza no directiva	Aprendizaje cooperativo. Aprendizaje servicio.	Grupos fijos heterogéneos (GFIJ). Gran grupo (GGRU).	Canchas deportivas, Pabellón, Zona recreativa Fayal.	-Recursos digitales (app endomondo, app de edición de imagen, app google earth, enlaces web, entorno virtual de aprendizaje). -Recursos propios de la materia: Reproductor de música. cronómetros, brújulas, mapas de topográficos de la zona.
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>Toda la unidad de programación estará centrada en un desarrollo y conocimiento de las posibilidades que ofrece el entorno más cercano del alumnado y que valore las diferentes actividades como la orientación como forma de ocupación del tiempo libre y de ocio importantes para la salud y la actividad física, haciendo especial mención en la mejorar de la condición física como medio de mejora de la salud, la adecuada adquisición de hábitos alimenticios y conductas saludables y su transferencia a su día a día, así como la prevención de accidentes y en los protocolos de actuación ante los mismos. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar. La educación cívica y la buena convivencia siempre estará presente a lo largo de la situación de aprendizaje, ya que de la interdependencia positiva depende el éxito en la resolución de los retos. En cuanto a la comprensión lectora y expresión oral, cobra una especial relevancia para la comprensión de los contenidos y aprendizaje esperados de cada uno de los retos, donde en ocasiones han de producir documentos y siempre han de interpretar los diferentes mensajes que en cada reto se encuentran.</p>				
Programas, Redes y Planes				
<p>Esta UP está vinculada a la Red INNOVAS CANARIAS (Eje Promoción de la Salud Educación Emocional). Educación ambiental y sostenibilidad, contribuye igualmente con el Programa de Educar para la Igualdad utilizando metodologías participativas que permitan el liderazgo compartido, la distribución equitativa de roles y la superación de estereotipos asociados a este tipo de prácticas.</p>				

Actividades complementarias y extraescolares			
Orientación en Zona recreativa del Fayal			
Periodo implementación	Desde la semana nº a la semana nº	Nº de sesiones:	Trimestre: 3º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			
Val- oración del Ajuste	Desarrollo		
	Propuestas de Mejora		

UP Nº 7  
**MI CAMINO**

El alumnado **aprenderá a** seguir mejorando sus capacidades físicas básicas **a través de** la práctica deportiva, así como valorar su condición física final, y la utilización de las nuevas tecnologías para poder aplicar y registrar los datos, volviendo a pasar nuevamente los test motores del inicio de curso, **para** comprobar si sus objetivos del plan individual se han alcanzado.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Criterios de evaluación	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
<b>CRITERIO 2</b> BACM02C02	<b>Higiene</b> , nutrición, entrenamiento invisible, <b>falsas creencias</b> , principios y sistemas métodos y medios de entrenamiento.	CM, CMCT, CL, AA, CSC, SIEE, CEC.	Observación sistemática	Rúbrica Registro anecdótico	Desempeño y autonomía en el desarrollo de los test de valoración de la CF. Test físicos
<b>CRITERIO 3</b> BACM02C03	Conocimiento y ejecución de los sistemas. Correcta ejecución de los ejercicios. Prevención de lesiones y <b>accidentes y actuación</b>	CM, CL, AA, SIEE	Observación sistemática	Lista de Control Rúbrica	Desempeño motriz en las distintas tareas
<b>CRITERIO 4</b> BACM02C04	Uso y valoración de los recursos tecnológicos, recopilación, análisis y valoración de la información obtenida.	AA, SIEE, CSC, CL, CD	Análisis de producciones	Rúbrica	Búsqueda de Información Uso de APP relacionadas
<b>Productos</b>			<b>Tipos de evaluación según el agente</b>		
Ficha personal de CF Valoración personal del plan de entrenamiento personal			Heteroevaluación. Coevaluación. Autoevaluación.		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA				
Modelos de enseñanza	Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Inductivo básico Indagación científica Enseñanza no directiva	Aprendizaje cooperativo. ABP	Grupos fijos heterogéneos (GFIJ). Trabajo individual (TIND), Gran grupo (GGRU) Pequeños grupos (PGRU)	Canchas deportivas, Pabellón, Zona recreativa Fayal.	-Recursos digitales (app endomondo, app de edición de imagen, app google earth, enlaces web, entorno virtual de aprendizaje). -Recursos propios de la materia: Reproductor de música. cronómetros, brújulas, mapas de topográficos de la zona.
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<p>En esta unidad se incide en la mejora de la condición física como medio de mejora de la salud, la adecuada adquisición de hábitos alimenticios y conductas saludables y su transferencia a su día a día, así como la prevención de accidentes y en los protocolos de actuación ante los mismos. Asimismo, se pretenderá promover la práctica diaria de actividad física dentro y fuera de la jornada escolar.</p> <p>La educación cívica y la buena convivencia siempre estará presente a lo largo de la situación de aprendizaje, ya que de la interdependencia positiva depende el éxito en la resolución de los retos. En cuanto a la comprensión lectora y expresión oral, cobra una especial relevancia para la comprensión de los contenidos y aprendizaje esperados de cada uno de los retos, donde en ocasiones han de producir documentos y siempre han de interpretar los diferentes mensajes que en cada reto se encuentran.</p>				
Programas, Redes y Planes				
Esta UP está vinculada a la Red INNOVAS CANARIAS (Eje Promoción de la Salud Educación Emocional). Educación ambiental y sostenibilidad, contribuye igualmente con el Programa de Educar para la Igualdad utilizando metodologías participativas que permitan el liderazgo compartido, la distribución equitativa de roles y la superación de estereotipos asociados a este tipo de prácticas.				
Actividades complementarias y extraescolares				
Periodo implementación	Desde la semana nº a la semana nº		Nº de sesiones:	Trimestre: 3º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:				
Valoración del Ajuste	Desarrollo			
	Propuestas de Mejora			

