

**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMACIÓN PARA LA  
ESO**

**IES PUNTAGORDA**

**CURSO ESCOLAR 2014-15**

**Yazmina Wehbe Ramos**

## ÍNDICE

<b>1.- INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>Pág. 3,4</b>
<b>2.- CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.....</b>	<b>Pág. 4</b>
<b>3.- MARCO LEGISLATIVO.....</b>	<b>Pág. 5</b>
<b>4.- JUSTIFICACIÓN DE LA MATERIA.....</b>	<b>Pág. 5</b>
<b>5.- CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.....</b>	<b>Pág. 6-10</b>
<b>6.- OBJETIVOS GENERALES:</b>	
6.1- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.....	Pág. 11
6.2- OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA.....	Pág. 12-13
6.3- RELACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA Y MATERIA.....	Pág. 14
<b>7.- CONTENIDOS</b>	
7.1.- CONTENIDOS.....	pág. 15-23
7.2.- SECUENCIACIÓN y TEMPORALIZACIÓN.....	Pág. 23-27
7.3.- CONTENIDOS MÍNIMOS DEL ÁREA EN LOS QUE SE BASA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE.....	Pág. 27-29
<b>8.- METODOLOGÍA</b>	
8.1.- ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	Pág. 29-32
8.2.- USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN..	Pág. 32
<b>9.- RECURSOS DIDÁCTICOS.....</b>	<b>Pág. 33</b>
<b>10. EVALUACIÓN</b>	
10.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	Pág. 33-42
10.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	Pág. 42
10.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	Pág. 43
10.4.- PONDERACIÓN Y CÁLCULO DE LA NOTA FINAL DE CADA EVALUACIÓN....	Pág. 44
10.5.- PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN.....	Pág. 44-45
<b>11.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	
11.1. LAS EXENCIONES.....	Pág. 45-47
11.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA UNA PERSONA EXENTA:.....	Pág. 47-48
11.3- ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	Pág. 48-51
<b>12.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:.....</b>	<b>Pág. 51-52</b>
<b>13.- RELACIÓN DE TODOS LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM:.....</b>	<b>Pág. 52-60</b>

## 1.- INTRODUCCIÓN

La inclusión de las Competencias Básicas en el currículo, propuesta novedosa de la L.O.E., permite identificar aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para integrarse en la sociedad de modo crítico, contribuyendo a una formación que permita ejercitar los derechos y obligaciones de la ciudadanía, y la adquisición de los elementos básicos de la cultura para así conocer e interpretar el medio que rodea a los alumnos y alumnas y, sobre todo, seguir aprendiendo de manera autónoma a lo largo de la vida. Para lograr la consecución de estas competencias a lo largo de la enseñanza obligatoria debemos trabajarlas desde los objetivos de las diferentes materias, de forma que el trabajo en nuestra materia “Educación Física” busque paralelismos con otras materias a fin de conseguir la formación global del individuo. Sabemos que cada una de las materias contribuye al desarrollo de diferentes competencias y, a su vez, cada una de las competencias básicas se alcanzará como consecuencia del trabajo en varias materias.

La **Educación Física** es una de las materias que, en la aplicación de sus contenidos, trabaja la totalidad de las competencias básicas, a parte de “**La Competencia Motriz**”. Los contenidos de Educación física: “**El cuerpo: estructura y funcionalidad**” y “**La Conducta Motriz: habilidad y situación motriz**” persiguen objetivos integradores de todas las competencias planteadas. La Sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida; la educación física, por tanto, no se puede desvincular de este camino. La preocupación de las ciencias integradoras de la Educación Física se fijan como objetivo la “educación integral de la persona”, formar al ser humano teniendo en cuenta su individualidad, motivaciones y valores, así como intentando alcanzar la salud física y mental, y desarrollándonos como seres sociales.

Los ejes básicos de la acción educativa en esta materia son: el CUERPO y el MOVIMIENTO. De esta manera se pretende llamar la atención hacia la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas, hacia la importancia de la propia aceptación, de

sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente. Así mismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

Para lograr el desarrollo integral de nuestro alumnado, no es suficiente con habituar a alumnos y alumnas a la práctica continuada de la actividad física, en nuestra materia, sino que es necesario además vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal, “aprendizaje significativo y consciente”.

## 2. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

COMPETENCIAS BÁSICAS	LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS C.C.B.B.
Competencia en el Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico	Mostrando una actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo.
	Conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y de los hábitos saludables.
	Mantenimiento y mejora de la condición física, así como la resistencia cardiovascular, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.
	Planifica de forma autónoma su propio plan de entrenamiento.
	Ccolabora haciendo un uso responsable y respetuoso del medioambiente a través de las actividades físicas que se realizan en la naturaleza,
Indaga, localiza y analiza la información del medio donde se desarrolla la actividad y elabora respuestas ajustadas a cada situación motriz, poniendo en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución,	
Competencia social y ciudadana	Utiliza el diálogo y la negociación para la resolución autónoma de los conflictos.
	Asume las posibilidades y limitaciones propias y ajenas.
	Muestra actitud de respeto a la diversidad y solidaridad en actividades cooperativas.
Mejora de la autonomía e iniciativa personal	Cumple las reglas y las normas que rigen los juegos y la actividad física en general, siendo responsable de sus actos y aceptando lo códigos de conducta para la convivencia democrática.
	Organización individual y colectiva de las actividades físicas, con el propósito de ocupar el tiempo de ocio, así como en la
	adquisición de hábitos responsables durante las sesiones
Competencia Cultural y Artística	Resolución de problemas motrices contribuyendo al desarrollo de la creatividad, la asunción de riesgos en la toma de decisiones y la búsqueda de soluciones de forma autónoma, manifestando 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.
	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.
Competencia de Aprender a Aprender	A través de promover 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.
	A través del desarrollo de un repertorio motor variado el alumno será capaz de adquirir nuevas competencias motrices.
Competencia en Comunicación Lingüística	Promoviendo prácticas físicas colectivas que facilitan la cooperación, el alumnado es capaz de realizar los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.
	A través del vocabulario específico que se aporta desde la materia.
	En el desarrollo de las habilidades motrices finas o la utilización de lenguajes icónicos.
Tratamiento de la Información y Competencia Digital	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.
	Uso de Internet de forma autónoma para recabar y analizar la información, rechazando la información inservible y utilizando la correcta.
Competencia Matemática	Valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación, favoreciendo el desarrollo de esta competencia desde la perspectiva de una educación para la salud y para el consumo.
	Desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas.
	Interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones o resultados.
	Utilización de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento.

### 3. MARCO LEGISLATIVO:

Esta Programación está basada en la normativa vigente para el curso 2011-2012 para la ESO en Canarias que se relaciona a continuación:

- LOE - La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.
- ORDEN de 18 de junio de 2010, (B. O. C. 28-06-2010) por la que se regula la impartición de determinadas áreas o materias en Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias.
- ORDEN de 7 de noviembre de 2007 ((BOC 23-11-07), por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria.
- 
- ORDEN de 28 de mayo de 2008 (B.O.C. 27-06-08) que modifica la Orden de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria.

### 4. JUSTIFICACIÓN DE LA MATERIA

En nuestra Programación de Materia contribuiremos al desarrollo de los aspectos relacionados con la realidad, acervo y singularidad de la Comunidad Autónoma de Canarias en el tratamiento de los objetivos propios de Educación Física, establecidos en el Decreto 127/2007, de 24 de mayo, ya que consideramos que debemos reforzar las señas de identidad de nuestra cultura como estipula la normativa vigente. Desarrollamos, por tanto, las Unidades Didácticas dentro de los Bloques de Contenidos establecidos para la Educación Secundaria Obligatoria. Estas funciones, así como los PRINCIPIOS que guían el currículo de Educación Física, tienen su base en las distintas fuentes que rigen el proceso de enseñanza en su totalidad: **Epistemológica, Psicológica, Pedagógica y Sociológica. La Fuente "Epistemológica"** en Educación Física, posee dos grandes contenidos: **La conducta motriz:** habilidad y situación motriz **y El cuerpo:** estructura y funcionalidad, pero éstas se contemplarán,

únicamente, como disciplinas educativas, estando supeditadas a un criterio pedagógico. Y la Sociedad en general, **la Fuente Sociológica**, entiende el Juego y el Deporte como las únicas formas de comprender la “Actividad Física”, pero la Educación debe abordarlas, a ambas, como Actividades Participativas, Cooperativas y No Competitivas. Se pretende la adquisición de Valores y Actitudes en un contexto Naturalista.

Con este eje estructural, intentamos realizar una programación lo más variada posible, que no tenga un tratamiento sectorial, aprovechando todo los recursos que nos ofrece esta materia para educar personas desde un punto de vista integral. Por eso intentaremos seguir los siguientes “PRINCIPIOS”: **Salud, Juego y Desarrollo Psicosocial**. Los cuales estructurados a lo largo de nuestra programación, nos llevan a contemplar el cumplimiento de las siguientes “FUNCIONES”: **Anatómica-funcional, Conocimiento, Estética-expresiva, Agonística, Higiénica, Catártica y Hedonística, Comunicativa, Compensatoria y Educativa**.

## 5. CONTEXTUALIZACIÓN

Nos encontramos en un I.E.S. de 180 alumnos/as aproximadamente, en el que conviven Primer y Segundo Ciclo de la E.S.O., un primero de Bachillerato para las materias troncales (Humanidades y Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza y de la Salud), un segundo de bachillerato y un Ciclo Formativo de Grado Medio.

El I.E.S. Puntagorda es el único de la Comarca Noroeste de la Isla de La Palma, la cual tiene alrededor de siete mil habitantes, repartidos en tres municipios de unos dos mil habitantes cada uno. Los alumnos de Primero y Segundo de E.S.O. provienen en la mayoría de los casos del municipio de Puntagorda, a los de Tercero y Cuarto de E.S.O. hay que sumarle los que vienen del centro adscrito del municipio de Garafía y muy pocos del municipio de Tijarafe, ya que este pueblo dispone de un C.E.O. Por último los alumnos de la enseñanza secundaria no obligatoria proceden en su mayoría de toda la Comarca Noroeste.

En los últimos años ha habido un paulatino crecimiento de población debido a un movimiento migratorio que, según el P.E.C., se debe a la llegada de nuevos habitantes procedentes, sobre todo, del centro de Europa e Hispanoamérica.

La actividad fundamental de esta comarca es básicamente agrícola y ganadera, destacando los cultivos del almendro, la viña y hortalizas, así como el pastoreo de ganado caprino y ovino. A esto hay que añadir la incipiente actividad turística de tipo rural que se ha desarrollado en los últimos años.

El nivel socio-económico y cultural de las familias es medio-bajo. La media familiar es de dos o tres hijos, y la mayoría vive con sus padres, quienes mayoritariamente, se dedican a actividades agrícolas y ganaderas, y el resto son operarios, albañiles o peones de diversos trabajos. Las madres son amas de casa, casi en su totalidad, complementando esta labor con tareas agrícolas y ganaderas.

El interés educativo de los padres en los estudios de sus hijos es bastante escaso, reflejándose en el nulo seguimiento de las tareas y estudio en casa, lo que redundan en una ausente participación de los padres en el desarrollo del aprendizaje del alumno/a y su implicación en el Centro educativo. Por tanto, no se cumple uno de los objetivos generales del Centro, recogido en el P.E.C.: “Favorecer la participación de los padres y de la familia en la actividad del Centro y en el **aprendizaje del alumn@**, procurando un clima de confianza y apoyo mutuo que facilite la toma de decisiones educativas”.

Respecto al alumnado, hay un alto porcentaje de procedencia extranjera, debido a los movimientos migratorios anteriormente indicados.

La mayoría de los alumnos/as vive a gran distancia del centro, lo que supone que muchos de ellos se incorporen con retrasos continuos a la primera hora de clase. Algunos

de estos alumnos/as compaginan sus estudios con el trabajo de actividades agrícolas y ganaderas familiares. Otros tienen dedicaciones diversas relacionadas con el sector servicio.

La valoración de la relación de los alumnos/as con sus padres y el ambiente familiar es positiva, aunque reconocen que no suelen ocuparse de forma satisfactoria y sistemática de su proceso de aprendizaje.

Más de la mitad de los alumnos/as no estudia todos los días, y los que lo hacen, estudian una media hora diaria. Se observa notablemente que a medida que avanzan los niveles descende el número de alumnos/as que estudia y realiza las tareas diariamente. El lugar de estudio habitual es su habitación, y confiesan que la mayor dificultad de sus estudios radica en la falta de voluntad, concentración y comprensión.

En general, estos alumnos/as no presentan graves problemas de comportamiento, aunque ello no suponga que se produzcan enfrentamientos de forma aislada entre alumnos/as o entre alumnos/as y profesores/as.

En cuanto a las características del espacio físico del I.E.S. Puntagorda se debe puntualizar que se trata de un centro pequeño cuyas aulas operativas están distribuidas de la siguiente manera:

1aula para 1º de E.S.O. /1 aula para 2º de E.S.O. / 2 aulas para 3º de E.S.O. /

1aula para 4º de E.S.O. /1 aula para 1º de Bachillerato / 1 aula para 2º de Bachillerato/ 2 aulas para desdobles /2 aulas para el ciclo formativo atención sociosanitaria / 1 aula medusa / 1 aula de informática / 1 biblioteca / Aula de Música / Un aula para la Radio Escolar / Aula de educación Plástica y Visual / Espacios para el equipo directivo, profesorado, mantenimiento, etc.

Es necesario saber que con respecto a los espacios deportivos, no se cumple la normativa vigente ya que el gimnasio lo han eliminado del centro esperando a que dentro de



unos 20 años construyan un pabellón deportivo, los vestuarios y duchas han desaparecido para fabricar un aula para el ciclo formativo, y la pista polideportiva pertenece en propiedad al ayuntamiento, cuyo horario matinal está cedido al desarrollo del proceso educativo del I.E.S. Puntagorda. Por lo tanto el Departamento de Educación Física solicita anualmente varias instalaciones deportivas del ayuntamiento para su uso formativo en horario escolar. Dichas instalaciones son una sala cubierta y con tatami de 15x15, un campo de fútbol y un cuarto de material anexo a la pista polideportiva. La única instalación perteneciente al I.E.S. Puntagorda es un rocódromo consistente en una estructura de 20x3,5 metros, cedido por el Cabildo Insular de La Palma en el año 1998 e instalado por el departamento de educación física en el año académico 1999-2000. El problema es que queda fuera de las instalaciones de centro y que el curso pasado prendió fuego y se quemó.

El centro trabaja con los siguientes proyectos :

- Proyecto de Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud
- Proyecto de Red de Escuelas Solidarias.
- Proyecto Globe.

Otros aspectos a destacar son:

- El absentismo y el fracaso es mínimo.
- Gran conocimiento del medio y forma de trabajarlo, pero poco respeto por el mismo. Este aspecto se relaciona con uno de los **objetivos generales del Centro y contemplados en el P.E.C.:** *“Potenciar al alumno el conocimiento de su entorno (costumbres, culturas, tradiciones, patrimonio, etc.) para que a partir de la acción educativa se despierte en él un espíritu investigador con el ánimo de conservar y mejorar ese entorno”*. Este objetivo, a su vez, se corresponde con uno de los principios de la LOGSE según el artículo 2.3.: *“La formación en el*

respeto y el medio ambiente”, principio educativo que ha quedado contextualizado en el P.E.C. del Centro.

- Escasos hábitos de trabajo y de estudio, y técnicas de estudio (subrayado, resúmenes, esquemas, etc.).

- Deficiencias en la expresión oral y escrita, y en el razonamiento lógico.

- Carencia de hábitos de lectura. Los alumnos/as disponen en sus casas de diccionarios, enciclopedias y libros de consulta. Pocos poseen recursos informáticos. Los que pueden acudir a la Biblioteca Municipal, ésta no está dotada de los recursos necesarios, ya sean bibliográficos o informáticos, los cuales están muy desfasados y obsoletos.

- Los alumnos/as suelen dedicar su tiempo libre a estar con sus amigos/as, a oír música, ver la televisión, practicar algún deporte ofertado por el Plan Insular de Promoción Deportiva de Base de la Isla y ayudar a sus padres en las tareas domésticas o agrícolas.

- Las expectativas de los alumnos/as difieren según el nivel de estudio en que se encuentren: los alumnos/as que cursan Bachillerato desean continuar sus estudios, la mitad de ellos optará por estudios universitarios y el resto a Ciclos Formativos.

- La única oferta educativa de la zona es el Ciclo Formativo de Grado Medio Atención Sociosanitaria. La oferta de Ciclos de Grado Superior y de Grado Medio más cercanos se encuentra en la zona Este y Suroeste de la Isla, donde la oferta y la variedad de los mismos es mayor. Ante esto, el alumnado se ve forzado a desplazarse bastantes kilómetros, a cambiar de domicilio o a vivir en residencias. Todo esto motiva que la mayoría de aquellos alumnos/as que no deseen continuar con los estudios de Bachillerato, no accedan tampoco a la formación que estos ciclos proporciona, y desmotiva, por tanto, la continuación de su formación. De este modo tampoco se cumple otro de los **objetivos generales del Centro y presente en el P.E.C.**

*“Adquirir una formación básica que posibilite el desarrollo personal y social del alumnado y que*

*le garantice su futuro profesional y/o educativo.”* Este objetivo está relacionado con uno de los principios educativos de la antigua LOGSE según el artículo 2.3.: “La formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores morales de los alumnos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar, social y profesional”, el cual aparece contextualizado en el P.E.C. del Centro.

## **6. OBJETIVOS GENERALES**

DECRETO 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias, estableciendo los siguientes objetivos:

### **6.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA ( E.S.O ).**

El artículo 3.del Decreto 127/2007 de 24 de mayo, establece los siguientes Objetivos para la Educación Secundaria Obligatoria:

- 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.

**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.

## 6.2 OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las capacidades que expondremos a continuación. Estos objetivos, especificados en el Decreto 127/2007 de 24 de mayo, los contextualizamos para incorporar en ellos la consecución de capacidades expuestas por el ideario del Proyecto Educativo de Centro, para que haya claridad sobre las aportaciones del ideario escribimos en cursiva las mismas:

**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; "aceptando la diversidad de opiniones y personalidades como realidades enriquecedoras, y trabajando desde la*

*participación la resolución de conflictos”. (Aportación)*

**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. “Evitando, en la práctica, cualquier tipo de discriminación de género y siendo críticos/as con las categorías sexistas en la práctica físico/deportiva”. (Aportación)

**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.*

### 6.3. RELACIÓN DE OBJETIVOS DE ETAPA Y MATERIA

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA
A	6 y 9
B	2, 3 y 9
C	6
D	1, 5, 6 y 9
E	8 y 9
F	8

G	→	10
H	→ →	2
I		1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 y 9
J	→	1, 4, 5, 7, 8 y 9
K	→	10
L	→	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9
M	→	7

## 7.- CONTENIDOS

### 7.1.- CRITERIOS COMUNES PARA LA ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

Los contenidos están distribuidos en dos grandes bloques, especificándose cada uno de ellos a continuación:

**Bloque I: El Cuerpo: Estructura y Funcionalidad.** Este bloque agrupa contenidos relacionados con la estructura y funcionamiento del cuerpo en relación con el movimiento; los conceptos generales de la Educación Física relacionados con la salud; el conocimiento, clasificación y acondicionamiento de las capacidades físicas básicas, la conveniencia de mantener una correcta actitud postural; respeto a la diversidad; hábitos adecuados de alimentación, higiene e indumentaria; la participación con autoexigencia; la mejora del autoconcepto; el empleo de medidas para la prevención de accidentes; y la aplicación de normas generales de usos y conservación de espacios y materiales.

Las estructuras morfológicas, orgánico-funcionales y perceptivas del cuerpo, junto con las capacidades físicas, sustentan el movimiento y constituyen su funcionalidad. 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.

**Bloque II: La Conducta Motriz: Habilidad y Situación Motriz** 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.

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.

## 7.2.- CONTENIDOS

### 1º ESO

#### BLOQUE 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.
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**

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.

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.

## 2º ESO

### 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 cardiaca 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.
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.
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.

### 3º ESO

#### 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.
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.
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.

## 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.
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 lúdicos, 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.
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.

### 7.3.- SECUENCIACIÓN y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

#### 1º ESO

#### 1ª EVALUACIÓN: Total: 23 horas.

- **U.D. El calentamiento general y la vuelta a la calma:** Concepto, fases, y objetivos. 2hs.

- **U.D. Mejorando mi condición física:** Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Su desarrollo y relación con la salud. **15hs.**
- **U.D. Aparatos y sistemas:** Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. **1hs.**
- **U.D. La Higiene postural:** Posturas corporales adecuadas durante la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana. **5hs.**

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Calentamiento y CC.FF.BB.	1 Pto.	Calentamiento	1 Pto.
Higiene Postural	1 Pto.	Resistencia	1,5
		Flexibilidad	1.25
		Fuerza	1.25

### **2ª EVALUACIÓN: Total: 22 hs.**

- **U.D. Tipos de Deporte:** El deporte Psicomotriz y Sociomotoriz como fenómeno sociocultural. **2hs.**
- **U.D. Deportes sociomotrices: Fútbol sala:** Fases de los juegos, conceptos y objetivos. Práctica de Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas. **13hs.**
- **U.D. Carreras de Orientación:** Identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido, realizar el recorrido en el orden establecido y lo más rápido posible. Y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad. **09hs.**

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
El dxt. Psico y socio motriz	1 pto.	El fútbol Sala	2.5 ptos.
Senderismo	1 pto.	Senderismo	2.5 ptos.

### **3ª EVALUACIÓN: Total 21 hs.**

- **U.D. Juegos Tradicionales Canarios:** La Bola Canaria. Conocimientos básicos de su reglamento. Competiciones por equipos entre compañeros de aula. **6hs.**
- **U.D. Me expreso con mi cuerpo:** Actividades de Expresión Corporal destinadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. Trabajaremos el gesto, la postura, la conciencia corporal, el espacio y el tiempo. **6hs.**
- **U.D. Alimentación y salud:** La Alimentación relacionada con la mejora de las capacidades físicas básicas, la salud y la calidad de vida. **3hs.**
- **U.D. Actividades Recreativas:** Se organizarán a través de los propios alumnos y las elegirán ellos. **6 hs.**



Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
La Expresión Corporal	1 Pto.	Expresión Corporal	2
Juegos Tradicionales Canarios.	1 Pto.	Juegos Tradicionales Canarios	2
		Actividades Recreativas	1

## 2º ESO.

### 1ª EVALUACIÓN: Total: 23hs.

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** Educación Física y Salud. /Hidratación y práctica de actividad física. / Ejercicios contradictorios en la práctica deportiva. **3hs.**
- **U. D. El Calentamiento general y específico: 5hs.**
- **U.D. Acondicionamiento Físico General:** Resistencia Aeróbica y el control de la intensidad a través de la frecuencia cardiaca. Flexibilidad: conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular. **15hs.**
- 

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Cuerpo Humano, Calentamiento, Resistencia y Flexibilidad	2 ptos.	Calentamiento General y Específico y Vuelta a la Calma	1 Pto.
		La Resistencia	2 ptos.
		La Flexibilidad	2 Ptos.

- 
- 

### 2ª EVALUACIÓN: Total: 22 horas

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** El aparato locomotor y su relación con el sistema cardiovascular. /Posturas saludables para la práctica de Actividad Física. **2hs.**

- **U.D. Deporte Socio motriz: El Baloncesto. 10 hs.**
- **U. D. Prácticas en el medio natural: *Senderismo*** (incidiendo en el respeto, conservación y mejora del medio natural) usando los medios más adecuados para su desarrollo. **10hs.**
- 

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
El baloncesto	2 ptos.	El Baloncesto	2 ptos.
		Senderismo	3 ptos.

**3ª EVALUACIÓN: Total: 21 hs.**

- **U. D. Conocimientos fundamentales: Reconocer** fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva. / La Actividad física como preventiva ante los malos hábitos: el sedentarismo, consumo de alcohol, drogas,... etc. **5hs.**
- **U.D. Prácticas expresivas: *Con ritmo:*** movimientos globales y segmentarios combinando espacio, tiempo e intensidad: Aeróbic/ batuka. El ***gesto y la postura:*** desarrollaremos la comunicación no verbal y el control corporal. Representación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea: ***monólogo/ parodia.*** **8hs.**
- **U.D. Juegos Tradicionales Canarios:** La Billarda de Gran Canaria. Conocimientos básicos de su reglamento. Competiciones por equipos entre compañeros de aula. **7hs.**

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Recopilación de Bailes Canarios.	1 Pto.	Play Back.	2.5
Juegos Tradicionales Canarios.	1 Pto.	Billarda de Gran Canaria.	2.5

**3º ESO.**

**1ª EVALUACIÓN: Total: 23hs.**

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** Evolución de la actividad física /Actitud postural saludable en las actividades físicas realizadas y conocimiento de los ejercicios contraindicados. **4hs.**

- **U.D. El calentamiento y la vuelta a la calma:** Estrategias prácticas para la elaboración del calentamiento y vuelta a la calma. / Puesta en práctica del calentamiento y vuelta a la calma previo análisis de la actividad física que se realiza. **4hs.**
- **U.D. Trabajando mi resistencia y flexibilidad:** Juegos y ejercicios físicos para mejorar la resistencia aeróbica. / Acondicionamiento de la flexibilidad mediante sus métodos y sistemas. **15hs.**

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Evolución de las Actividad Física	1 Pto.	Métodos de entto. de la Resistencia	2
Hábitos Higiénicos y Posturales	1 Pto.	Métodos de entto. de la Flexibilidad.	1.5
		Métodos de entto. De la fuerza resistencia.	1.5

### 2ª EVALUACIÓN: Total: 22 hs.

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** Repercusiones de la actividad física en la salud personal. /Efectos positivos de la práctica de la actividad física en el aparato locomotor y sistema cardiovascular. **1hs.**
- **U.D. Mejorando mi salud:** Puesta en práctica de técnicas de relajación y de respiración como medio para liberar tensiones. **3hs.**
- **U. D. Deporte Sociomotriz:** El Voleibol. **10hs.**
- **U. D. Prácticas en el medio natural:** El Senderismo y la Orientación; Uso de los elementos básicos y de los mapas. **8hs.**

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
El Voleibol	1 pto.	El Voleibol	2Ptos.
Actividades en la Naturaleza	0.75 ptos.	Senderismo	2 ptos.
			1 Ptos.
Técnicas de relajación.	0.25 Ptos.	Técnicas de relajación.	1 Pto.

### 3ª EVALUACIÓN: Total: 21 horas.

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz. / Concepto y tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico motriz. **3hs.**

- **U. D. Prácticas Tradicionales Canarias:** Baile Tradicional Canario: Conocimiento de su origen y de su práctica. / Juegos Tradicionales Infantiles: el tejo, la comba, el boliche, el trompo,...etc. **10hs.**
- **U.D. Adquiriendo ritmo:** Elaboración de una coreografía simple con base rítmica musical de forma individual y colectiva. **8hs.**

Contenidos Teóricos 20%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Folclore Canario/ Expresión corporal.	1 Pto.	Coreografía musical	2. Ptos.
Juegos Tradicionales Canarios	1 Pto.	Juegos Tradicionales Canarios	1.5 Ptos.
		Baile Canario	1.5 Ptos.

#### 4º ESO.

##### 1ª EVALUACIÓN: Total 23 horas

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** Funciones de la educación física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. Aplicaciones desde la práctica físico-motriz. / Identificación de los efectos que la práctica de actividades físicas producen en los distintos sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud. **4hs**
- **U.D. El calentamiento y la vuelta a la calma:** Realizar de forma autónoma el calentamiento general y específico así como la vuelta a la calma, previo análisis de la actividad física que se realiza y para la prevención de lesiones. **3hs.**
- **U.D. Las capacidades físicas básicas:** Conocimiento y práctica de los distintos métodos y sistemas para la mejora de las capacidades físicas básicas: flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza resistencia y velocidad. / Elaboración puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física previa valoración de su condición física. **12hs**

Contenidos Teóricos 30%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia.	1 pto.	Entrenamiento de la Fuerza. Entrenamiento de la Flexibilidad Entrenamiento de la Resistencia.	4 ptos.
Técnicas de respiración y métodos de relajación.	1 pto.	Técnicas de relajación.	1 pto.

##### 2ª EVALUACIÓN: Total: 22 horas

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** Identificar las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física. **2hs.**

- **U.D. Conociendo protocolos ante lesiones deportivas:** los/as alumnos/as tendrán que saber actuar ante ciertas supuestas lesiones y seguir los pasos del protocolo aprendido en clase. **4hs**
- **U.D. Deporte Sociomotriz:** EL Béisbol. Técnica y estrategia de juego. **8hs.**
- **U.D. Organizando Actividades en el medio natural:** Los alumnos/as tendrán que organizar actividades en el medio natural y participar de ellas, identificando los elementos estructurales del deporte y adoptando una postura crítica ante el deporte como fenómeno sociocultural. **8hs.**

Contenidos Teóricos 30%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
Deporte de equipo		El Béisbol.	1.5 Ptos.
Primeros auxilios y los protocolos básicos de actuación.	1.5Pto.	Casos prácticos de actuación ante lesiones deportivas.	1.5 ptos.
Principales aportes energéticos y nutricionales	1.5 Pto.	Actividades en el medio natural elaboradas por los alumnos/as.	2 ptos.

### 3ª EVALUACIÓN: Total: 21 horas

- **U. D. Conocimientos fundamentales:** / Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico motriz. **1hs.**
- **U.D. Actividades Expresivas y Tradicionales:** Práctica autónoma de bailes tradicionales canarios y de otras culturas: La Berlina de la Palma y el Pasacatre de Tenerife. / Elaboración de una coreografía con base rítmica musical en situaciones psicomotrices y sociomotrices. / Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura. **15hs.**
- **U. D. Prácticas Tradicionales Canarias:** Práctica de juegos tradicionales. **5hs.**

Contenidos Teóricos 30%	Evaluación	Contenidos Prácticos 50%	Evaluación
La Expresión Corporal	1 pto.	Elaborar coreografías individuales y colectivas ajustadas a un ritmo musical.	2 Ptos.
Folclore Canario	1 pto.	Bailes Canarios. El Pasacatre	2 Ptos.
Juegos Tradicionales Canarios.	1 pto.	Práctica de juegos tradicionales	1 Ptos.

### 7.4.- CONTENIDOS MÍNIMOS DEL ÁREA EN LOS QUE SE BASA LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE.

Los contenidos teóricos y prácticos mínimos en los que se basará la prueba de septiembre serán los siguientes:

<b>CONTENIDOS MÍNIMOS PARA LAS PRUEBAS DE SEPTIEMBRE</b>		
<b>NIVEL</b>	<b>PRUEBA TEÓRICA</b>	<b>PRUEBAS PRÁCTICAS</b>
<b>1º ESO</b>	<p>El calentamiento general y la vuelta a la calma: Concepto, fases, y objetivos.</p> <p>Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Su desarrollo y relación con la salud.</p> <p>Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física.</p> <p>Posturas corporales adecuadas durante la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana</p> <p>La Alimentación relacionada con la mejora de las capacidades físicas básicas, la salud y la calidad de vida.</p> <p>Prevención de accidentes deportivos y tratamiento de sus lesiones.</p>	<p><b>Prueba de resistencia</b> (10 vueltas a la cancha)</p> <p><b>Prueba de flexibilidad:</b> Deberá saber hacer ejercicios de flexibilidad para cada uno de los músculos principales del cuerpo: cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, gemelos, cuello, antebrazos, glúteos, abdominales, aductores, bíceps y tríceps. Y deberá conocer los tiempos adecuados de estiramiento.</p> <p><b>Prueba de fuerza:</b> realización de ejercicios de trabajo de fuerza de los principales músculos del cuerpo: abdominales, lumbares, sentadillas, gemelos, flexiones de brazos, tríceps, en los cuales el alumno además de realizar 20 repeticiones de cada uno y deberá explicar cuál es la postura corporal adecuada.</p>
<b>2º ESO</b>	<p>El Calentamiento general y específico. Sus características, objetivos y finalidades.</p> <p>Educación Física y Salud.</p> <p>Hidratación y práctica de actividad física.</p> <p>El aparato locomotor y su relación con el sistema cardiovascular.</p> <p>Reconocer fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.</p> <p>Posturas saludables para la práctica de Actividad Física.</p>	<p><b>Prueba de resistencia:</b> (15 vueltas a la cancha)</p> <p><b>Prueba de flexibilidad:</b> Deberá saber hacer ejercicios de flexibilidad para cada uno de los músculos principales del cuerpo: cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, gemelos, cuello, antebrazos, glúteos, abdominales, aductores, bíceps y tríceps. Y deberá conocer los tiempos adecuados de estiramiento.</p> <p><b>Prueba de fuerza:</b> realización de ejercicios de trabajo de fuerza de los principales músculos del cuerpo: abdominales, lumbares, sentadillas, gemelos, flexiones de brazos, tríceps, en los cuales el alumno además de realizar 20 repeticiones de cada uno y deberá explicar cuál es la postura corporal adecuada.</p>
<b>3º ESO</b>	<p>Normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de actividades físicas y deportivas.</p> <p>Alimentación equilibrada, salud y práctica de actividades físicas.</p> <p>Actitud postural saludable en las actividades físicas realizadas y conocimiento de los ejercicios</p>	<p><b>Prueba de resistencia</b> (20 vueltas a la cancha).</p> <p><b>Prueba de flexibilidad:</b> Deberá saber hacer ejercicios de flexibilidad para cada uno de los músculos principales del cuerpo: cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, gemelos, cuello, antebrazos, glúteos, abdominales, aductores, bíceps y tríceps. Y deberá conocer los tiempos adecuados de estiramiento. Explicar un método de entrenamiento de la flexibilidad</p>

	<p>contraindicados.</p> <p>La flexibilidad: sus métodos y sistemas.</p> <p>Efectos positivos de la práctica de la actividad física en el aparato locomotor y sistema cardiovascular.</p> <p><b>Presentar un calentamiento específico de un deporte de equipo por escrito a la profesora el día del examen.</b></p>	<p><b>Prueba de fuerza:</b> realización de ejercicios de trabajo de fuerza de los principales músculos del cuerpo: abdominales, lumbares, sentadillas, gemelos, flexiones de brazos, tríceps, en los cuales el alumno además de realizar 20 repeticiones de cada uno y deberá explicar cuál es la postura corporal adecuada.</p>
<p>4º ESO</p>	<p>Identificación de los efectos que la práctica de actividades físicas produce en los distintos sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.</p> <p>Métodos y sistemas para la mejora de las capacidades físicas básicas: flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza resistencia y velocidad.</p> <p>Conocimiento y aplicación de protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico motriz.</p> <p>Ajuste de posturas saludables en las actividades físico motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.</p> <p>Identificar las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.</p> <p><b>Elaboración puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física previa valoración de su condición física. Deberá entregarlo a la profesora escrito a mano el día del examen.</b></p>	<p><b>Prueba de resistencia (25 vueltas a la cancha)</b></p> <p><b>Prueba de flexibilidad:</b> Deberá saber hacer ejercicios de flexibilidad para cada uno de los músculos principales del cuerpo: cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, gemelos, cuello, antebrazos, glúteos, abdominales, aductores, bíceps y tríceps. Y deberá conocer los tiempos adecuados de estiramiento. Explicar un método de entrenamiento de la flexibilidad.</p> <p><b>Prueba de fuerza:</b> realización de ejercicios de trabajo de fuerza de los principales músculos del cuerpo: abdominales, lumbares, sentadillas, gemelos, flexiones de brazos, tríceps, en los cuales el alumno además de realizar 20 repeticiones de cada uno, deberá explicar cuál es la postura corporal adecuada.</p>

## 8.- METODOLOGÍA

### 8.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS: Para aplicar los procesos metodológicos a

cada una de las unidades didácticas se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- *papel del/la profesor/a:* Deberá controlar en todo momento el proceso de enseñanza-aprendizaje, ocupando un papel determinado por el tipo de actividad

que esté desarrollando. De esta manera utilizará métodos de instrucción directa o de búsqueda dependiendo de cada tarea, pudiendo utilizar varias estrategias de enseñanza en una misma sesión.

- *papel del alumnado*: siempre deberá adoptar una actitud participativa y de colaboración en todas las tareas presentadas por el/la profesor/a o por otros compañeros. Dependiendo de la unidad didáctica que se esté desarrollando el alumno tendrá que exponer tareas al resto de la clase (calentamientos, etc.), ser el que recibe la información y la procesa, o ser el que busca soluciones a planteamientos determinados por el profesor
- *tipos de agrupamiento*: podrán ser masivos, grupales, grupos reducidos, parejas o individuales. Se fomentará siempre que sean mixtos, de diversas capacidades para crear un clima de apoyo y aceptación de las capacidades propias y de los demás.
- *Tipos de actividades*: Las actividades se presentarán de múltiples maneras y dependerá del nivel de especificidad, objetivos a conseguir, etc.
- *Organización de tiempos y espacios*: Se utilizarán la mayoría de espacios posibles, ya sea dentro o fuera del centro. Dichos espacios se podrán organizar en función de lo que se requiera para en la unidad didáctica.
- *Recursos Materiales*: se utilizarán todos aquellos recursos materiales posibles. Para ello se cuenta con todo el material disponible en el departamento, pudiendo solicitar a otros departamentos e instituciones materiales que no se tenga en ese momento. Por ejemplo el radio-cassette al departamento de inglés, las Lanzas al C.E.P. ó material alternativo al Cabildo Insular de La Palma. Como recursos humanos podemos utilizar, aparte del profesor, profesionales de algún deporte o actividad lúdica (perteneciente a alguna institución), que nos sirva de apoyo tanto en salidas extraescolar como dentro del centro (charlas, exhibiciones, etc.). Se tendrá especial



cuidado a la hora de organizar actividades complementarias y extraescolares, teniendo en cuenta toda la burocracia que conlleva.

- **Actividades:** para cada unidad didáctica se propondrán actividades de motivación, iniciales, desarrollo, refuerzo y ampliación.

Considerando además las orientaciones metodológicas se propone la consecución de aprendizajes significativos mediante actividades de enseñanza y aprendizaje que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos aprendizajes, de lo que se derivan las siguientes consecuencias para la acción educativa por parte del profesor:

- Actuar como guía y mediador/a.
- Planificar actividades orientadas a detectar los conocimientos previos (evaluación inicial)
- Plantear actividades desestabilizadoras.
- Proporcionar oportunidades para poner en práctica los nuevos conocimientos.
- Propiciar la reflexión personal sobre lo aprendido y elaborar conclusiones.
- Se garantizará la funcionalidad de los aprendizajes de modo que puedan ser utilizados en las circunstancias reales en las que el alumno los necesite.
- Los contenidos se ofrecerán con una estructuración clara, haciendo ver las relaciones entre los contenidos del área y los de otras áreas.
- Se creará un clima de aceptación mutua y cooperación que favorezca las relaciones, la coordinación de intereses y la superación de cualquier tipo de discriminación.
- Teniendo en cuenta los cambios importantes producidos en el desarrollo fisiológico y psicológico del alumnado, es necesario prestar atención a los problemas relacionados con la autoestima, el equilibrio personal y afectivo.
- Se utilizará una metodología especialmente activa, fomentando progresivamente actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza que lleven al alumno/a a

conocer los objetivos hacia los que se orienta dicho proceso, dándole opción a ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones. Se procurará que toda tarea tenga pleno significado, tanto para la estructura cognitivo-motriz, como para sus propios intereses y motivaciones.

- El perfil del alumno hemos de entenderlo como un fomento de características ideales, pero no como la constitución de un estereotipo limitado. Debemos esforzarnos en fomentar un alumno creativo, capaz, hábil, integrado, comunicativo y autónomo.

Los estilos de enseñanza y los criterios de organización han de permitir un alto grado de participación e integración del alumno en el proceso educativo.

Con referencia a la evolución metodológica dentro de la unidad didáctica se han de dar los siguientes pasos:

1. Mayor proporción de carácter comprensivo-significativo de las tareas.
2. Mayor proporción de tareas concretas en búsqueda de dominios, desarrollos, formación actitudinal y asentamiento de interacciones.
3. Mayor proporción de tareas recreativas para orientar a los alumnos a encontrar un sentido y utilidad futura para las actividades propuestas.

Esta evolución metodológica del sentido de las tareas, irá persiguiendo que los alumnos queden capacitados para:

- Comprender que es aquello que tiene que aprender/desarrollar
- Comprender para que le sirve lo que está aprendiendo/desarrollando
- Dominar los gestos motrices y/o desarrollar capacidades.
- Madurar valores y actitudes.
- Construir su propio ocio con las actividades físicas propuestas

## 8.2.- USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

- **Microsoft PowerPoint.** La utilización de presentaciones en PowerPoint, tanto por el profesorado como por el alumnado, permite integrar información de diferentes tipos enriqueciendo así el discurso oral y se justifica por la propia naturaleza del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es un modelo didáctico-pedagógico capaz de integrar las potencialidades tecnológicas de las herramientas con la importancia de un proceso de enseñanza-aprendizaje lógico y equilibrado.

- **CD Y DVD.** Igual que cualquier otro tipo de material puede potenciar diferencias entre el alumnado. Para ello, es necesario detectar de antemano las que ya vienen marcadas en algunos programas. Por eso, pretendemos hacer un análisis desde el punto de vista de la diversidad con el fin de saber qué programas son los que mejor se adaptan a nuestra dinámica de aula y que lógicamente no potencien dichas diferencias.

- **Internet.** Considerando la disponibilidad de conexión accesible a profesores y alumnos, por ejemplo en la biblioteca del centro, el aula de Informática del Departamento o en Aula Medusa, y que algunos profesores y alumnos tienen también posibilidad de comunicarse con Internet desde su casa, se esbozan a continuación algunos de los usos posibles.

**Para ampliar información.** Se propondrá páginas WEB determinadas para consulta de información actualizada sobre los temas que se han tratado.

**Para documentar trabajos.** Los alumnos, a partir de las indicaciones del profesorado, buscan información en las páginas WEB para realizar determinados trabajos y estudios. Esta información se complementará con datos de otras fuentes: bibliotecas, revistas, prensa...

## 9. RECURSOS DIDÁCTICOS

Como recursos a utilizar en el aula: pizarra, retroproyector de transparencias, reproductor de CD y DVD, televisión, películas, libros de texto de diferentes editoriales: Santillana, McGraw Hill. Se incluirá el uso de nuevas tecnologías. De esta forma la presentación de los contenidos puede resultar más amena para el alumnado permitiendo ampliar el horizonte meramente conceptual hacia procedimientos de búsqueda de información veraz y actualizada.

## 10. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación será **continuo**, tal y como establece la Orden de 28 de mayo de 2008 (B.O.C. 27-06-08) que modifica la Orden de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria, y por tanto se hace necesaria la **asistencia** del alumnado a todas las actividades programadas.

La evaluación continua permitirá contar, en cada momento, con una información general del aprendizaje del alumnado para facilitar la detección de dificultades y así poder adecuar el proceso de enseñanza a sus necesidades e introducir las mejoras necesarias en el proceso de enseñanza y de aprendizaje. Esto implica que se ha de evaluar en todo momento el proceso de aprendizaje de los conocimientos, y por ello se tendrá en cuenta tres momentos:

- Al principio (*diagnóstico* previo). Se centrará en detectar los conocimientos previos del alumnado y dónde se encuentra su zona de desarrollo próxima.
- Durante el desarrollo (evaluación *formativa*). Durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Al final del proceso (evaluación final o *sumativa*), permitiendo detectar el grado de consecución de los objetivos propuestos.

## 10.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Criterios de evaluación para 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.

## Criterios de evaluación 2ºESO

### **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 consciencia 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.

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

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

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

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

Se pretende evaluar la capacidad del alumnado para crear y realizar coreografías simples con base rítmica o musical de forma individual y colectiva, destacando su valor expresivo. Se



valorará su capacidad creativa y actitudes desinhibidas y tolerantes en su puesta en práctica. Asimismo, se trata de constatar que el alumnado es capaz de practicar y valorar los bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural y ampliar su repertorio.

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

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

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

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

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

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

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

Se trata de constatar que el alumnado valora la aplicación de los medios tecnológicos de la información y comunicación para organizar y difundir, a través de la práctica, los contenidos propios de la materia Educación Física. Se valorará la actitud crítica del alumnado ante la información recibida a través de estos medios.

**Criterios de evaluación 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 interaccionar 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.

**10.2.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

Los instrumentos utilizados para la evaluación son:

- **Cuaderno anecdótico:** en éste incluimos notas diarias del trabajo en clase, participación, asistencia, colaboraciones, cuidado del material e incidentes. Cada nota es pasada a numérica para ser valorada en actitudinales y procedimentales.
- **Fichas de Observación práctica:** para la valoración en pruebas prácticas trabajamos con fichas objetivas de los elementos técnicos o tácticos evaluados en cada prueba.
- **Trabajos:** indicaremos la realización de trabajos. Nuestro departamento ha decidido que su presentación debe ser manual, nunca informatizada para evitar copias no razonadas de Internet. Se indicarán dichos trabajos en algunos contenidos teóricos y en contenidos prácticos para el caso de las excenciones, y como soporte de algunas unidades didácticas de tipo práctico. Requisitos para la elaboración de trabajo:
  - Se realizarán a mano.
  - Se darán por suspendidos aquellos trabajos copiados literalmente de Internet,

- Realización de esquemas o mapas conceptuales de apuntes trabajados en clase.
- Se valorará en orden, la organización, la opinión personal, la variedad de fuentes de búsqueda, la ortografía y la profundidad científica – SE DARÁN POR SUSPENDIDOS LOS TRABAJOS ENTREGADOS FUERA DE PLAZO O REALIZADOS A ORDENADOR.

### 10.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

CRITERIOS CALIFICATIVOS PARA 1º , 2º y 3º de ESO		
CRITERIOS	% ASIGNADO A CADA CRITERIO	DESCRIPCIÓN DEL CRITERIO
<b>Pruebas teóricas y/o realización de trabajos</b>	20%	Son aquellas pruebas de evaluación de los conocimientos teóricos, mediante pruebas tipo test, trabajos, preguntas cortas u otras actividades.
<b>Pruebas prácticas</b>	50%	Son aquellas pruebas prácticas donde se evalúen las destrezas adquiridas en las distintas unidades didácticas trabajadas.
<b>Actitud</b>	<b>30%</b>	<p><b>Comportamiento: 15%</b> de la nota. En el se valorará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto alumno-profesor.</li> <li>- Respeto alumno- alumno.</li> <li>- Respeto de la norma de no uso del móvil.</li> <li>- Respeto a la norma de no consumir alimentos ni chuches en horas de clase.</li> <li>- Puntualidad.</li> <li>- Usar un lenguaje adecuado.</li> <li>- Participación en la clase.</li> <li>- Atención a las explicaciones.</li> <li>- Motivación e interés</li> <li>- A 1ª hora y después del recreo no se podrá ir al baño.</li> <li>- En las clases impartidas en aula no se dejará ir a beber o a comprar agua.</li> <li>- Cada vez que se infrinja una de estas normas se descontará 0.25 de la nota</li> </ul>

		<p>prevista para este apartado.</p> <p>Si en algún momento la profesora se ve en la necesidad de abrir un parte de incidencias a algún alumno/a, además de la sanción aplicada se le descontará un porcentaje que irá desde un 0.7 hasta 10% de la nota.</p> <p><b>Vestimenta Deportiva:</b> 5% de la nota. En él se valorará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El uso de la ropa y calzado deportivo es obligatorio, por tanto, todos los alumnos/as tendrán que asistir a clase con la vestimenta adecuada.</li> <li>- En los días de calor extremo podrán traer gorra y usar protección solar, así como hidratarse de manera más continua.</li> <li>- Además de lo dicho, el alumno/a tendrá que realizar la sesión de Educación Física prevista.</li> <li>- Los alumnos lesionados tendrán que asistir con vestimenta deportiva y tendrán que colaborar dirigiendo alguna actividad dentro de la actitud. Si la lesión requiere de largo período de tiempo sin actividad física (más de dos semanas) el alumno/a deberá realizar un trabajo y lo deberá presentar escrito a mano. El tema será elegido entre el profesor y el alumno.</li> <li>- Cada vez que el alumno infrinja esta norma se le descontará 0.15% de la nota asignada a este apartado.</li> </ul> <p><b>Colaboraciones:</b> 10% de la nota. En él se valorará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada colaboración tendrá una puntuación de 0.25 como máximo, teniendo el alumno que ( para puntuar la máxima nota en este apartado), participar en: <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1 Calentamiento.</li> <li>o 1 Vuelta a la calma</li> <li>o La repartición y la recogida del material.</li> <li>o Repetir uno de los anteriores.</li> </ul> </li> <li>- Se llevarán a cabo cada día de sesión práctica de educación física.</li> <li>- <u>Calentamientos:</u> Serán dirigidos por un/a alumno/a de la clase cada día, basándose en la experiencia de años anteriores o bien buscando información en los medios de comunicación. Serán entregados a la profesora con la ficha que ella les entrega. Se dedicarán los primeros 10` de la clase.</li> <li>- <u>Vuelta a la calma:</u> Lo más usual son actividades como, caminar, respiraciones profundas, estiramientos, relajación dirigida y comentar lo aprendido o sucedido en la clase, etc. Se dedicarán los 5 ó 10` últimos de la clase.</li> <li>- <u>Material:</u> Cada día, dos alumnos/as se dedicarán a escoger el material necesario junto con la profesora y repartirlo, anotando en el cuadernillo de la profesora todo lo que se cogió. Al final de la hora habrá que recogerlo entre los mismos y comprobar con la profesora que está todo, anotándolo también en el cuadernillo.</li> </ul>
--	--	--

#### 10.4 PONDERACIÓN Y CÁLCULO DE LA NOTA FINAL DE CADA EVALUACIÓN:

La **calificación final de cada evaluación** vendrá determinada por la *media aritmética de las calificaciones* obtenidas (de las pruebas teóricas, de las pruebas prácticas y de la actitud) en cada una de las diferentes evaluaciones.

#### 10.5.- PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN

##### \*Alumnos que asisten a clase y suspenden:

Se incidirá, a lo largo del proceso, en la recuperación de las capacidades no superadas en alguna de las evaluaciones anteriores. Para ello se llevará a cabo una recuperación por evaluación para aquellos alumnos y alumnas que, tras realizar actividades de refuerzo, no hayan alcanzado todos o algunos de los elementos de capacidad evaluados, obteniendo una calificación suspensa. No se tratará necesariamente de una única prueba o examen, sino que el profesor o profesora puede marcar un conjunto de actividades que permitan evaluar el nivel de adquisición de las capacidades: trabajo individual, exposición, resumen, prueba oral-escrita...

Para superar las pruebas de recuperación el alumno deberá obtener una *puntuación* mínima de *5 puntos*. Si no superan dichas pruebas de recuperación, le quedará dicha parte de la materia para la prueba final ordinaria en junio.

##### \*Alumnos que faltan a clase durante períodos largos de tiempo de forma justificada:

Cuando la inasistencia reiterada de un alumno o una alumna, por razones justificadas, impida la aplicación de la evaluación continua, se empleará un sistema de evaluación alternativo, que prestará especial atención a las características del alumnado y a las causas de la citada inasistencia. De forma general se aplicará el siguiente: Se les exigirá la entrega de una selección de las actividades realizadas en clase y se les realizará una prueba escrita de la materia no presentada. Para superar dicha prueba el alumno debe obtener una puntuación mínima de 5 puntos. Si no consiguiese aprobar, el procedimiento de recuperación será el mismo que en el apartado siguiente.

##### \*Alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua:

En el caso de que la inasistencia reiterada no sea debidamente justificada y el número de faltas de asistencia a esta materia implique la imposibilidad de aplicar la evaluación continua, el alumno o alumna será evaluado mediante una prueba final que constará en la entrega de una selección de las actividades realizadas en clase que el profesor considere, una prueba práctica y una prueba escrita, cuyo contenido se basará en los criterios de evaluación de esta materia, expuestos en esta programación, y será calificada en la evaluación final ordinaria. Para superar el examen el/la alumno/a deberá obtener una puntuación mínima de 5 puntos.

##### \*Alumnos que repiten curso:

Deberán someterse a los criterios de calificación, instrumentos de evaluación y procedimientos de recuperación establecidos en la programación.

**\*Alumnos que tienen pendiente la materia:**

Para aquellos alumnos o alumnas que tengan la materia de Educación Física pendiente, se garantiza la posibilidad de realizar una *prueba general y objetiva en el tercer trimestre*, según se establece en la normativa, debiendo alcanzar una puntuación mínima de 5 para poder superar dicha prueba.

No obstante podrán ser evaluados, si les es posible y así lo desean, a lo largo del curso. Para ello deben trabajar las actividades que el/la profesor/a le proponga. En todo caso estarán informados de las actividades programadas por el/la profesor/a (realización de trabajos, resúmenes, diferentes pruebas escritas, pruebas prácticas, ejercicios,...) para la recuperación de la materia.

**\*PRUEBAS EXTRAORDINARIAS**

Los alumnos o alumnas que no superen la materia en la prueba final ordinaria en junio tendrán la posibilidad de una prueba extraordinaria en Septiembre. Para ello deberán seguir las orientaciones dictadas por este departamento en esta programación, encaminadas a facilitar la superación de las pruebas extraordinarias. En dicha prueba es necesario alcanzar una nota de 5 puntos como mínimo para que sea superada positivamente.

**11.-MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

**11.1. LAS EXENCIONES.**

Según el B.O.C. del 16-8-1996, la exención en Educación Física tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial, debiéndose realizar la correspondiente adaptación curricular. Supondrá la dispensa a determinados ejercicios o actividades. El alumno deberá cursar los contenidos de la materia y aquellos otros ejercicios que con carácter general, se encuentre programados, compatibles con la limitación documentalmente acreditada.

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



1. Se les exigirá la asistencia a clase como al resto de los alumnos. En cada clase deberá tomar por escrito, en la ficha de clase correspondiente, todos y cada uno de los contenidos prácticos que el profesor tenga programada realizar con los alumnos. Semanalmente deberá entregar en forma de trabajo, todo el contenido desarrollado en clase, con el siguiente guión:

- Actividades/ ejercicios de clase.

-Problemas y dificultades que observen en las ejecuciones de sus compañeros.

- Valoración de la clase impartida.

2. Realizarán un examen teórico de todos los contenidos.

3. Entregarán un trabajo sobre su propia lesión, siguiendo el siguiente guión:

- Descripción o definición del problema o lesión.

- Síntomas y diagnóstico.

- tratamiento.

- Ejercicios de rehabilitación.

Si el alumno debe realizar una serie de ejercicios especiales o de rehabilitación, los podrá practicar en la propia clase de Educación Física.

Respecto a las ACI desde un punto de vista de capacidad conceptual, los informes muestran que estos alumnos no las necesitan, aunque sí serán tenidas en cuenta las adaptaciones curriculares que hayan tenido en cursos anteriores o las que decida el equipo educativo con el asesoramiento del Departamento de Orientación.

**NOTA:** El alumno que viene a clase pero no participa activamente en la misma, deberá colaborar en el control y recogida del material, realizar una ficha de la sesión o presentar un trabajo puntual sobre un tema indicado por el profesor o profesora.

#### 11.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA UNA PERSONA EXENTA:

Los Criterios de Calificación son diferentes a los del resto de los grupos, tienen las siguientes modificaciones sobre la práctica motriz:

##### 1º) 40 % PARTICIPACIÓN Y TRABAJO DIARIO (4 Puntos por evaluación):

En caso de participación esporádica se valorarán, los días de participación como al resto de alumnado. Los días en que la participación sea nula se deberá recoger una ficha descriptiva de la sesión en que aparezca:

- Fecha de sesión.
- Objetivo de trabajo del día.
- Descripción técnica y gráfica de los ejercicios trabajados en clase.
- Explicaciones de la profesora de inicio de sesión y las efectuadas a lo largo de la sesión.
- Correcciones motrices del trabajo de compañeros y compañeras. Hay que estar atenta/o a las correcciones sobre la ejecución motriz que se da en cada ejercicio.
- Anotación de ejercicios de rehabilitación si se hicieran durante parte de la sesión de clase.

**IMPORTANTE:** *El simple hecho de entregar este diario no se cambia por los 4 puntos, la puntuación se realizará a través de la corrección de estas fichas observando el desarrollo de los apartados anteriormente nombrados, limpieza, organización y ortografía.*

**2º) 30% PRUEBAS PRÁCTICAS “MOTRICES” (3 puntos por evaluación)**

- Realizaremos un trabajo de preguntas guiadas sobre la ejecución motriz. Es obligado la entrega a mano (serán suspendidos los trabajos realizados a ordenador). En este trabajo entrarán preguntas sobre el trabajo técnico de las sesiones, para contestarlo con eficacia hay que estar atenta/o al trabajo de clase. Este trabajo se valorará sobre 10 puntos, el hecho de entregarlo no es la obtención directa de los 10 puntos, se corregirá atendiendo a:
  - La profundidad técnica de las cuestiones realizadas.
  - La presentación y ortografía.
  - Información y explicación sobre la propia lesión y posible recuperación o trabajo de mejora sobre la misma, tanto en el presente como a lo largo de la vida. Al igual que l@s otr@s compañer@s calcularemos el 30 % de la nota del trabajo.

**3º) 20 % PRUEBAS TEÓRICAS (3 puntos por evaluación) Igual que el resto de compañer@s**

**4º) 10% ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES PUNTUAES. 1 Punto por evaluación igual que al resto de compañeros.**

**11.3- ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.**

En el **nivel de 2º de la ESO** contamos con dos alumnos que tienen Adaptación Curricular, estos son:

[ALUMNO: Martín Pérez Roberto Jovani](#)

Tipo de NEAE: Síndrome de Down. Dificultad visual por estrabismo en ambos ojos.

Adaptación Curricular para la materia de Educación Física:

Es un alumno que siempre le ha gustado el deporte, ha practicado baloncesto y kárate y está en buen estado físico. Sin embargo, muestra dificultad para realizar los ejercicios con el resto del grupo. Se aísla en una parte de la cancha y se mete de lleno en su burbuja mental. Está empezando el curso e intentaremos que poco a poco se vaya integrando en nuestra dinámica. Para ello se decidió que cada día de clase un alumno/a diferente se hará cargo de realizar la clase junto a su compañero Roberto, ayudándole en todo lo que sea necesario.

ALUMNO: Miguel Ángel Cruz Rodríguez

Tipo de NEAE: Alumno de Necesidades Educativas Especiales por discapacidad intelectual.

Adaptación Curricular Significativa: (Primer Ciclo de Primaria)

Materia de Educación Física: nivel de 2º de primaria: Conocimiento de las posibilidades físicas del cuerpo. Cuidado del cuerpo

- *Orientaciones Generales para el alumno:*
- Cuando se proporcionen una información deberá ser simple, concreta, precisa, organizada y secuenciada.
- Igualmente las instrucciones deben ser lo más simples posibles y reiterativas, partiendo de lo que realmente sabe y asegurándonos que lo ha comprendido estimulándolo a que lo verbalice.
- Utilizar la agenda como medio de comunicación con la familia para informar de las actividades a realizar en casa.

Tipo de NEAE: Dificultades funcionales o de tipo cognitivo relacionadas con la atención y con las funciones de planificación y organización. Hay indicaciones de un posible trastorno por déficit de atención e hiperactividad tipo combinado, sin valorar clínicamente.

<b>RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y/O EXTRAESCOLARES</b>	
<b>DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA/TRIMESTRE</b>

Adaptación Curricular: Educación Física: Se corresponde con su curso. En la parte práctica de la materia carece de adaptación curricular, pero en la parte teórica seguiremos las siguientes orientaciones metodológicas: Simplificar las instrucciones que se les dan por escrito, subrayando o destacando lo más importante. Apoyo y supervisión del profesorado para el desarrollo de las actividades en el aula. . Proporcionar la información en distintos formatos para así facilitar que el alumno perciba por el mayor número de vías posible, procurando no excederse en la exposición oral en detrimento del resto.

## 12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Parte de las clases de Educación Física se realizarán fuera del centro escolar, en el campo de fútbol del Fayal, en la casa de la cultura o bien, en los terrenos traseros del instituto o el parque que está frente a la Casa de la Cultura. Como Actividades Complementarias y Extraescolares se propone desde este departamento las siguientes actividades.

<p style="text-align: center;"><b><u>1º,2º ,3ºy 4 ESO:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b><u>SENDERISMO:</u></b> Realizaremos senderos en el propio municipio de Puntagorda.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Segundo Trimestre y tercer trimestre</b></li></ul>
--	---

### 13. RELACIÓN DE TODOS LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM

<b>1º ESO</b>		<b>COMPETENCIAS BÁSICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS DE MATERIA</b>	<b>OBJETIVOS DE ETAPA</b>	<b>HORAS</b>
<b>BLOQUE DE CONTENIDO I: EL CUERPO: ESTRUCTURA Y FUNCIONALIDAD</b>						
<b>PRIMERA EVALUACIÓN</b>	<b>U.D. El calentamiento general y la vuelta a la calma:</b> Concepto, fases, y objetivos.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	1.	1	A,B,I, L	5
	<b>U.D. Mejorando mi condición física:</b> Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Su desarrollo y relación con la salud.	N.º 2. C. M. N.º 3. C. C.I.M.F. Nº 7 C.A.A. N.º 8. A.I.P	3	2,10	H,L	15
	<b>U.D. Aparatos y sistemas:</b> Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física.					1
	<b>U.D.La Higiene postural:</b> Posturas corporales adecuadas durante la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	2.	1,3	I,L	2
	<b>TOTAL DE HORAS</b>					
<b>BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz</b>		<b>COMPETENCIAS BÁSICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS DE ÁREA</b>	<b>OBJETIVOS DE ETAPA</b>	<b>HORAS</b>
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>U.D. Tipos de Deporte:</b> El deporte Psicomotriz y Sociomotoriz como fenómeno sociocultural.	N.º 1. C.C.L. N.º 2. C.M. N.º 3. C. C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. N.º 7. C. A/A N.º 8. A.I.P.	4	2,4,5	B,H,L	2
	<b>U.D. Conozco mi entorno natural.</b> Práctica de actividades físico motrices en el medio natural	N.º 1. C.C.L. N.º 2. C.M. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	6	4,6	L,F,H, I,E	5
	<b>U.D. Deportes sociomotrices: Fútbol sala y Hockey Sala:</b> Fases de los juegos, conceptos y objetivos. Práctica de Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.	N.º 3. CC.I.M.F N.º 5. C.S.C. N.º 8. A.I.P.	7,8	2,4,5, 6,9	C,A,D ,F,I,L	13
	<b>U.D. Previniendo lesiones:</b> Prevención de accidentes deportivos y tratamiento de sus lesiones.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	2	1,3	I,L	2
	<b>TOTAL DE HORAS</b>					

	BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz	COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE ÁREA	OBJETIVOS DE ETAP A	HORAS
TERCER TRIMESTRE	<b>U.D. Juegos Tradicionales Canarios:</b> La Bola Canaria. Conocimientos básicos de su reglamento. Competiciones por equipos entre compañeros de aula.	N.º 3. C.C.I.M.F. Nº 6. C.C.A.	9	8	E,F,L	8
	<b>U.D. Me expreso con mi cuerpo:</b> Actividades de Expresión Corporal destinadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. Trabajaremos el gesto, la postura, la conciencia corporal, el espacio y el tiempo.	N.º 1. C.C.L. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. Nº 6. C.C.A. N.º 8. A.I.P.	5	3,6,7	B,L,F. E.M	8
	<b>U.D. Alimentación y salud:</b> La Alimentación relacionada con la mejora de las capacidades físicas básicas, la salud y la calidad de vida.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	2	1,3	I,L	5
	TOTAL HORAS					



<b>2º ESO</b>		COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA	HORAS
BLOQUE DE CONTENIDO I: EL CUERPO: ESTRUCTURA Y FUNCIONALIDAD  BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz						
<b>PRIMERA EVALUACIÓN</b>	<b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> Educación Física y Salud. /Hidratación y práctica de actividad física. / Ejercicios contradictorios en la práctica deportiva.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	1,3	1,3	I,L	2
	<b>U. D. El Calentamiento general y específico</b>	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	2	1	A,B,I,L	2
	<b>U.D. Deporte Sociomotriz:</b> Béisbol y Baloncesto.	N.º 3. CC.I.M.F N.º 5. C.S.C. N.º 8. A.I.P.	5,8	2,4,5,6,9	C,A,D,F,I,L	12
	<b>U.D. Acondicionamiento Físico General:</b> <u>Resistencia Aeróbica</u> y el control de la intensidad a través de la frecuencia cardiaca. <u>Flexibilidad:</u> conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.	N.º 2. C. M. N.º 3. C. C.I.M.F. N.º 7 C.A.A. N.º 8. A.I.P	4	2,10	H,L	9
	TOTAL DE HORAS					23
<b>2º ESO</b>		COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA	HORAS
BLOQUE DE CONTENIDO I: EL CUERPO: ESTRUCTURA Y FUNCIONALIDAD  BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz						
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	- <b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> El aparato locomotor y su relación con el sistema cardiovascular. /Posturas saludables para la práctica de Actividad Física.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	1	1,3	I,L	3
	- <b>U. D. Deporte Psicomotriz:</b> a través de los juegos tradicionales Canarios: El tángano / El Salto del Pastor. / <b>Atletismo:</b> Triple salto.	N.º 3. CC.I.M.F N.º 5. C.S.C. N.º 6 C.C.A. N.º 8. A.I.P.	5,9	2,4,5,6,9	C,A,D,F,I,L	7
	- <b>U.D. Deporte Sociomotriz:</b> a través de los juegos tradicionales Canarios: Billarda de Gran Canaria.	N.º 3. CC.I.M.F N.º 5. C.S.C. N.º 8. A.I.P. N.º 6 C.C.A.	9	8	E,F,L	6
	- <b>U.D. Cultura Popular Canaria:</b> Bailes Canarios; su práctica y su recopilación.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 6. C.C.A.	6	3,6,7	B,L,F.E.M	6
	TOTAL DE HORAS					23

	BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz	COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE ÁREA	OBJETIVOS DE ETAPA	HORAS
TERCER TRIMESTRE	<p><b>U. D. Conocimientos fundamentales: Reconocer</b> fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva. / La Actividad física como preventiva ante los malos hábitos: el sedentarismo, consumo de alcohol, drogas,... etc.</p>	N.º 3. C C.I.M.F. Nº 7 C.A.A.	10	1,10	G,I	5
	<p><b>U. D. Prácticas en el medio natural: Senderismo</b> (incidiendo en el respeto, conservación y mejora del medio natural) usando los medios más adecuados para su desarrollo.</p>	N.º 1. C.C.L. N.º 2. C.M. N.º 3. C C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	7	4,6	L,F,H,I, E	8
	<p><b>U.D. Prácticas expresivas: Con ritmo:</b> movimientos globales y segmentarios combinando espacio, tiempo e intensidad: Aeróbic/batuka. El <b>gesto y la postura:</b> desarrollaremos la comunicación no verbal y el control corporal. Representación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea: <b>monólogo/ parodia.</b></p>	N.º 1. C.C.L. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. Nº 6. C.C.A. N.º 8. A.I.P.	6	3,6,7	B,L,F.E. M	8
	TOTAL HORAS					

3º ESO		COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE MATERIA	OBJETIVOS DE ETAP A	HORAS
<b>BLOQUE DE CONTENIDO I: EL CUERPO: ESTRUCTURA Y FUNCIONALIDAD</b>						
PRIMERA EVALUACIÓN	<b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> Normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de actividades físicas y deportivas. /Alimentación equilibrada, salud y práctica de actividades físicas. /Actitud postural saludable en las actividades físicas realizadas y conocimiento de los ejercicios contraindicados.	N.º 1. C.C.L. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P. N.º 7. C.A.A.	3	3	i,l	6
	<b>U.D. El calentamiento y la vuelta a la calma:</b> Estrategias prácticas para la elaboración del calentamiento y vuelta a la calma. / Puesta en práctica del calentamiento y vuelta a la calma previo análisis de la actividad física que se realiza.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P	2	2	l,j,l	4
	<b>U.D. Trabajando mi resistencia y flexibilidad:</b> Juegos y ejercicios físicos para mejorar la resistencia aeróbica. / Acondicionamiento de la flexibilidad mediante sus métodos y sistemas.	N.º 2. C.M. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	4	2	bhil	8
	<b>U. D. Deporte Psicomotriz:</b> EL Atletismo. La marcha.	N.º 1. C.C.L. N.º 2. C. M. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. N.º 6. C.C.A. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	5,8	1,2,4, 5,9	H,i,l	5
	TOTAL DE HORAS					
<b>BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz</b>		<b>COMPETENCIAS BÁSICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS DE MATERIA</b>	<b>OBJETIVOS DE ETAP A</b>	<b>HORAS</b>
SEGUNDO TRIMESTRE	<b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> Repercusiones de la actividad física en la salud personal. /Efectos positivos de la práctica de la actividad física en el aparato locomotor y sistema cardiovascular. /Relación entre capacidades físicas básicas y aparatos y sistemas orgánicos funcionales.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P. N.º 7. C.A.A.	3	3	l,l	4
	<b>U.D. Mejorando mi salud:</b> Puesta en práctica de técnicas de relajación y de respiración como medio para liberar tensiones.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P. N.º 7. C.A.A.	3	3	l,l	3

	<b>U. D. Deporte Sociomotriz:</b> El fútbol sala y el bádminton.	N.º 1. C.C.L. N.º 2. C. M. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. N.º 6. C.C.A. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	5,8	1,2,4, 5,9	H,i,l	11
	<b>U.D. Adquiriendo ritmo:</b> Elaboración de una coreografía simple con base rítmica musical de forma individual y colectiva.	N.º 2. C. M. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. N.º 6. C.C.A. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	6	7	E,f,i, l,m	4
	TOTAL DE HORAS					22
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz</b>	<b>COMPETENCIAS BÁSICAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS DE MATERIA</b>	<b>OBJETIVOS DE ETAPA</b>	<b>HORAS</b>
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	<b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz. / Concepto y tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico motriz.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A.	1	1	C,d,l ,m	3
	<b>U. D. Prácticas en el medio natural:</b> (incidiendo en el respeto, conservación y mejora del medio natural) usando los medios más adecuados para su desarrollo.	N.º 2. C. M. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	7	4	E,f,l	6
	<b>U. D. Prácticas Tradicionales Canarias:</b> Baile Tradicional Canario: Conocimiento de su origen y de su práctica. / La Bola Canaria. Conocimiento de sus normas básicas. / Juegos Tradicionales Infantiles: el tejo, la comba, el boliche, el trompo,...etc.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 6. C.C.A.	9	5,6,8	E,f,l	12
	TOTAL HORAS					21

4º ESO		COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE MATERIA	OBJETIVOS DE ETAPA	HORAS
PRIMERA EVALUACIÓN	<b>BLOQUE DE CONTENIDO I: EL CUERPO: ESTRUCTURA Y FUNCIONALIDAD</b>					
	<b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> Funciones de la educación física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. Aplicaciones desde la práctica físico-motriz. / Identificación de los efectos que la práctica de actividades físicas producen en los distintos sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	1	1	C,d,l,m	4
	<b>U.D. El calentamiento y la vuelta a la calma:</b> Realizar de forma autónoma el calentamiento general y específico así como la vuelta a la calma, previo análisis de la actividad física que se realiza y para la prevención de lesiones.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 8. A.I.P.	2	2	I,J,L	3
	<b>U.D. Las capacidades físicas básicas:</b> Conocimiento y práctica de los distintos métodos y sistemas para la mejora de las capacidades físicas básicas: flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza resistencia y velocidad. / Elaboración puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física previa valoración de su condición física.	N.º 2. C.M. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	3	2	B,h,i,l	12
	<b>U.D. Conociendo protocolos ante lesiones deportivas:</b> los/as alumnos/as tendrán que saber actuar ante ciertas supuestas lesiones y seguir los pasos del protocolo aprendido en clase.	N.º 1 C.C.L. N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	5	1	i,l	4
TOTAL DE HORAS						23
<b>BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz</b>		COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE MATERIA	OBJETIVOS DE ETAPA	HORAS
SEGUNDO TRIMESTRE	<b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> Ajuste de posturas saludables en las actividades físico motrices y su transferencia a situaciones cotidianas. / Identificar las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	6	1	I,l	4
	<b>U.D. Autonomía en técnicas de relajación y respiración.:</b> Cada alumno/a tendrá que preparar una relajación (basada en un método dado por la profesora) y realizarla a sus compañeros/as de clase.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.	4	3	I,l	6
	<b>U.D. Deporte Sociomotriz:</b> EL Acrosport: Figuras Corporales y pirámides humanas en grupos y grandes grupos (de tres en adelante).	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5: C.S.C. N.º 7. C.A.A. N.º 8. A.I.P.		5,6,9	I,l	12
TOTAL DE HORAS						22

	BLOQUE DE CONTENIDO II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz	COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DE MATERIA	OBJETIVOS DE ETAPAS	HORAS
TERCER TRIMESTRE	<b>U. D. Conocimientos fundamentales:</b> Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico motriz.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 7. C.A.A.	1	1	C,d,l ,m	3
	<b>U.D. Actividades Expresivas y Tradicionales:</b> Práctica autónoma de bailes tradicionales canarios y de otras culturas: Tarantela Napolitana y Pasacatre. / Elaboración de una coreografía con base rítmica musical en situaciones psicomotrices y sociomotrices. / Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. Nº 6. C.C.A. N.º 8. A.I.P.	8,9	7,8	l,l	12
	<b>U.D. Organizando Actividades en el medio natural:</b> Los alumnos/as tendrán que organizar actividades en el medio natural y participar de ellas, identificando los elementos estructurales del deporte y adoptando una postura crítica ante el deporte como fenómeno sociocultural.	N.º 3. C.C.I.M.F. N.º 5. C.S.C. N.º 8. A.I.P.	7	4	l,l	6
	TOTAL HORAS					