

## 1.- INTRODUCCIÓN

La presente programación pretende recoger y ordenar todos aquellos aspectos que, con arreglo a la L.O.G.S.E, corresponde al área de Educación Física, teniendo en cuenta:

- o Proyecto Curricular de Centro.
- o Principios de interacción, pluralidad y diversidad en los procesos de investigación tendentes a una relatividad del conocimiento.
- o Visión interdisciplinar entre los aspectos comunes de las distintas Áreas que configuran el Currículo de la Etapa Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Hay que destacar que la viabilidad de la correcta aplicación en la práctica de lo expresado en la presente: alcance de objetivos, contenidos mínimos, metodología, evaluación, etc... Se encuentra bastante coartada debido a la carencia de unas instalaciones mínimas, al no reunir el centro los requisitos mínimos establecidos por el REAL DECRETO 3473/2000 de 29 de diciembre, en lo referente a la disponibilidad de una "Sala Cubierta" de dimensiones aproximadas a los 450 metros cuadrados que establece la normativa al respecto.

Este departamento se ajustará, en la realización y puesta en práctica de esta programación, a los Diseños curriculares base de la Comunidad Autónoma de Canarias publicado en el B.O.C. Nº 113 del 7 de junio de 2007 (E.S.O.) y 8 de Mayo del 2002 (Bachillerato).

Indicar que todo lo expresado en la presente programación ha sido analizado, discutido y consensuado con todos los componentes del departamento para la etapa de la E.S.O. y Bachillerato.

## **2.- CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO.**

### **2.1.- UBICACIÓN:**

El I.E.S. Teguire se encuentra ubicado en una zona rural y del interior de la isla, a las afueras de la población de Teguire y a una distancia aproximada de unos 12 Km. De la capital (Arrecife).

### **2.2.- TIPO DE ALUMNADO:**

Para conocer el perfil del tipo de alumnado del Centro, me remito a lo concretado sobre éste respecto en el Diseño Curricular de Centro:

- o Procedencia diversa dentro del Municipio. Lo alumnos/as acceden al centro por medio de transporte escolar o a pie.
- o Diferentes niveles socio-culturales.
- o Además de los alumnos/as de la zona, alumnos/as extranjeros y de otras Comunidades Autónomas.
- o Proceden de diferentes colegios, por lo que están acostumbrados a diferentes estrategias de aprendizaje.
- o Es un centro preferente para alumnos/as hipoacúsicos
- o En cuanto al sexo de éstos, acceden por igual tanto chicos como chicas.
- o Se agrupan normalmente por sexo o por lugares de procedencia, cuando lo hacen libremente.
- o Coexiste en el centro cuatro sistemas educativos: E.S.O., Bachillerato, Ciclo Formativos y PGS. No existe relación o muy poca entre el alumnado de los diferentes sistemas educativos, fundamentalmente por la diferencia de edad y motivaciones.
- o El alumnado carece, en general, de iniciativa propia.
- o Muchos alumnos se encuentran desmotivados.
- o En general, no son solidarios.
- o Presentan, mayoritariamente, problemas de ortografía.

### **2.3.- COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO Y FUNCIONES.**

- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| o Marcos Antonio              |                    |
| o Esther Lidia Auyanet Suárez | D.N.I. 43754626R   |
| o José Perdomo Guillén        | D.N.I. 42.917.934A |

**2.4.- NÚMERO DE ALUMNOS/AS:**

<b>CURSO</b>	<b>GRUPO</b>	<b>Nº HORAS</b>	<b>Nº ALUMNOS</b>	<b>PROFESOR</b>
1º E.S.O.	A	2	27	Esther
1º E.S.O.	B	2	25	Esther
1º E.S.O.	C	2	28	Esther
1º E.S.O.	D	2	25	Esther
1º E.S.O.	E	2	26	Esther
1º E.S.O.	F	2	27	Esther
2º E.S.O.	A	2	26	José
2º E.S.O.	B	2	26	José
2º E.S.O.	C	2	27	José
2º E.S.O.	D	2	26	José
2º E.S.O.	E	2	26	José
3º E.S.O.	A	2	26	Marcos
3º E.S.O.	B	2	27	Marcos
3º E.S.O.	C	2	26	Marcos
3º E.S.O.	D.V.	2	13	Marcos
4º E.S.O.	A	2	22	Esther
4º E.S.O.	B	2	20	Esther
4º E.S.O.	C	2	20	Esther
4º E.S.O.	D.V.	2	21	Esther
1º BACHILL.	CT	2	28	José
1º BACHILL.	CCSS	2	26	José
2º BACHILL.	ACM	4	16	Esther

### **3.- OBJETIVOS GENERALES DEL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

BOC nº113, jueves 7 de junio de 2007 establece:

#### **3.1 OBJETIVOS EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

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.
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 entorno al deporte.
6. Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.
7. Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural de los pueblos, con especial atención a las manifestaciones culturales, rítmicas y expresivas de Canarias.
8. Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de Canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.
9. Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.
10. Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.

#### **11.3.2.- OBJETIVOS DE BACHILLERATO**

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividades físicas y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

#### **4.- CONTRIBUCION DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

La contribución que la Educación Física hace a todas las competencias favorece la perspectiva sistemática de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos. Desde un planteamiento teórico-práctico mediante la realización de tareas principalmente del ámbito físico y motor planteadas en distintas situaciones motrices en las que la conducta motriz adquiere su máximo significado constituyéndose en el vehículo por el que se van adquiriendo todos los aprendizajes, ya sean del ámbito cognitivo, afectivo, social, relacional o psicomotor y cuya transferencia a otros contextos de la vida real permita al alumnado ir construyéndose como una persona integral, sana, crítica y competente, capaz de vivir en armonía con los demás y el entorno, y de responder a las demandas que la sociedad le requiere.

En este sentido, presentamos las aportaciones que la materia de EF. hace a logro de las competencias básicas:

- ***Desarrollo de la competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico***, proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria.
- ***En relación con la adquisición de la competencia social y la ciudadana***, la Educación Física favorece el desarrollo de las habilidades sociales, necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de

conflictos. Las propuestas de actividades físicas colaboran en el desarrollo de la cooperación y la solidaridad en un proyecto común como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la integración en el grupo.

- ***Respecto a la mejora de la autonomía e iniciativa personal***, la materia otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio.
- ***La adquisición de la competencia cultural y artística***, 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.
- ***Competencia para aprender para aprender***, partiendo del desarrollo del alumnado y estableciendo metas alcanzables genera confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- ***La adquisición de la competencia en comunicación lingüística***, 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.
- ***Tratamiento de la información y la competencia digital*** con el uso de internet para recabar y analizar la información.
- ***La adquisición de la competencia matemática***, con el uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas. Interpretando y construyendo gráficos y tablas con datos sobre ejecuciones o resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica o la estrategia.

## **6.- CRITERIOS ACORDADOS PARA LA DISTRIBUCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSO.**

Para distribuir y organizar los contenidos a impartir en los diferentes niveles se ha recurrido a lo establecido en el Diseño Curricular de E.S.O. y Bachillerato para Educación Física de la Comunidad Autónoma de Canarias, después de analizar y debatir sobre la conveniencia o no de ésta referencia, ya que desde el punto de vista del departamento, se trata de una estructuración adecuada y conforme para conseguir los objetivos marcados.

## 7.- CONTENIDOS POR CURSO

Resulta evidente que las distintas capacidades (Cognitivas, Físicas, Motrices y Afectivo-Sociales) que procura favorecer la Educación Física, no actúan independientemente en la práctica, por lo cual los contenidos del Área pretenden realizar una aproximación al modo en que se interconexionan dichas capacidades, dependiendo de lo genérico o específico del tratamiento que ello se hagan a lo largo de la Educación Secundaria y Bachillerato.

Los bloques de contenidos de la Educación Física giran en torno a cuatro grandes aspectos:

- ❖ Que el alumnado conozca y contribuya al desarrollo físico de su cuerpo, de su salud e higiene.
- ❖ Que conozca, experimente y automatice los recursos expresivos de su cuerpo en relación con las distintas manifestaciones artísticas y culturales.
- ❖ Que conozca, experimente y automatice sus habilidades motrices por medio del juego y los deportes.
- ❖ Que conozca y experimente sus recursos para organizarse en el recreo y en el tiempo libre en contacto con espacios urbanos, semiurbanos y naturales.

### **Se desprenden dos bloques de Contenidos para la Educación Secundaria:**

- I. El cuerpo: estructura y funcionalidad.
- II. La conducta motriz: habilidad y situación motriz.

### **Se desprenden dos bloques de Contenidos para bachillerato:**

- I. Actividad Física y Salud.
- II. Actividad Física, Deporte y Tiempo Libre.

Hay que tener en cuenta que estos bloques no son unidades compartimentadas que tengan sentido en si mismas y el profesor, al desarrollar la programación. Atravesara los bloques eligiendo de cada uno de ellos los contenidos que considere más adecuados para la unidad didáctica a trabajar en ese momento. Es

importante tener en cuenta por lo tanto, que el orden de la presentación de los bloques no supone la secuenciación de los mismos.

Estos bloques de contenido se van a ir concretando en sus correspondientes unidades didácticas.

## **CONTENIDOS 1 ° E.S.O**

### ***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 práctica deportiva.
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 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 deportivos.
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 e 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 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 a recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.

## **CONTENIDOS 2º E.S.O**

### ***BLOQUE I: EL CUERPO: estructura y funcionalidad***

1. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.

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

## ***BLOQUE 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.

## **CONTENIDOS 3º E.S.O**

### ***BLOQUE 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.

## ***BLOQUE 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.

## **CONTENIDOS 4º E.S.O**

### ***BLOQUE 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.

## ***BLOQUE 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.

**CONTENIDOS 1º BACHILLERATO**

<b><i>BLOQUE 1 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</i></b>	<b><i>BLOQUE 2 ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTE Y TIEMPO LIBRE</i></b>
<p>Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.</p> <p>Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.</p> <p>Planificación del trabajo de las cualidades físicas, orientándolo hacia un objetivo concreto: higiénico, salud, deporte, actividad física, estético, etc.</p> <p>Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física adaptadas al objetivo del alumnado.</p> <p>Realización de pruebas de evaluación de la condición física de acuerdo al objetivo del programa.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física, teniendo en cuenta los sistemas y métodos trabajados atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</p> <p>Selección de los ejercicios idóneos, descartando aquellos que pueden ser perjudiciales, según las necesidades y los intereses.</p> <p>Adecuación de la intensidad y el volumen durante la ejecución del programa, en función de la consecución de los objetivos.</p> <p>Creatividad en el diseño de las sesiones del programa personal de condición física.</p> <p>Autonomía en la elaboración y puesta en práctica del programa.</p> <p>Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.</p> <p>Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.</p> <p>Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.</p>	<p>Objetivos de la actividad física y deportiva: educativa, recreativa, competitiva, utilitaria.</p> <p>El deporte como fenómeno social y cultural.</p> <p>Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.</p> <p>Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento, especialmente aquellos más arraigados en el propio territorio.</p> <p>Organización de torneos deportivos-recreativos utilizando sistemas que favorezcan la participación: liga por puntos, desafíos concertados o al azar, eliminatoria con repesca, sistemas mixtos, etc.</p> <p>Participación en los diferentes deportes practicados en los torneos deportivos-recreativos organizados.</p> <p>Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.</p> <p>Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.</p> <p>Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva utilizando cualquier modalidad rítmica o la combinación de varias.</p> <p>Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.</p> <p>Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.</p> <p>Valoración de las actividades en el medio natural como forma de utilización del tiempo libre.</p> <p>Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y las actividades en el medio natural.</p> <p>Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.</p>

## **OBSERVACIÓN:**

En cada uno de los bloques se diferencian tres clases de contenidos: Conceptuales, Procedimentales y Actitudinales (Excepto en 1º de Bachillerato), los cuales no deben de trabajarse por separado en las actividades de enseñanza aprendizaje, salvo circunstancias muy especiales.

Por otra parte, el orden de presentación de los apartados referidos a los tres tipos de contenidos no supone ningún tipo de prioridad entre ellos.

Por las mismas razones que argumentábamos en el apartado de Objetivos Generales, recogemos como Contenidos de Ciclo los de la E.S.O. y Bachillerato del Diseño Curricular Base (D.C.B.) de Canarias y los del Decreto de Mínimos.

Además hay que tener en cuenta que cada Unidad Didáctica tiene una Evaluación inicial que nos va a permitir suprimir Objetivos y Contenidos que el alumno ya domina desde Primaria o Secundaria ya que suprimirlos nosotros sin ningún criterio real, no podríamos garantizar el aprendizaje significativo.

## 8.- TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS POR CURSO

### UNIDADES DIDACTICAS 1 ° E.S.O.

UNIDAD DIDACTICA	LOCALIZACION	SESIONES
1. Condición física y la salud I	1 ° Trimestre	8
2. Habilidades gimnásticas I	1 ° Trimestre.	8
3. Stick I	1 ° Trimestre.	8
4. La Expresión de nuestro cuerpo I (Bailamos...)	2 ° Trimestre.	8
5. Jugamos en equipo Baloncesto I	2 ° Trimestre.	8
6. Jugamos en equipo Balonmano I	3 ° Trimestre.	4
7. Juegos y deportes autóctonos. La Bola Canaria, lucha canaria y juegos practicados en el entorno.	3 ° Trimestre.	6
8. Juegos Actividades recreativas y físico-deportiva en la naturaleza. ( Senderismo, orientación, palas y deportes autóctonos).	3 ° Trimestre.	5

**UNIDADES DIDACTICAS 2 ° E.S.O.**

<b>UNIDAD DIDACTICA</b>	<b>LOCALIZACION</b>	<b>SESIONES</b>
<b>1. Condición física y la salud II</b>	<b>1 ° Trimestre</b>	<b>15</b>
<b>2. Atletismo I</b>	<b>1 ° Trimestre.</b>	<b>10</b>
<b>3. Habilidades gimnásticas II</b>	<b>2 ° Trimestre.</b>	<b>10</b>
<b>4. Deportes de equipo</b>	<b>2 ° Trimestre.</b>	<b>8</b>
<b>5. Voleibol I</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>8</b>
<b>6. La expresión de nuestro cuerpo II</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>6</b>
<b>7. Actividades recreativas y físico-deportiva en la naturaleza. (senderismo, disco volador, indiacas, beisbol...)</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>6</b>
<b>8. Juegos y deportes autóctonos: Palo Conejero y la Lucha Canaria..</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>5</b>

**UNIDADES DIDACTICAS 3 ° E.S.O.**

<b>UNIDAD DIDACTICA</b>	<b>LOCALIZACION</b>	<b>SESIONES</b>
<b>1. Condición física y la salud III</b>	<b>1 ° Trimestre</b>	<b>8</b>
<b>2. Habilidades gimnásticas III ( Acrosport )</b>	<b>1 ° Trimestre.</b>	<b>12</b>
<b>3. Carrera de Orientación – Salud medioambiental-</b>	<b>1 ° Trimestre.</b>	<b>2</b>
<b>3. Atletismo III</b>	<b>2 ° Trimestre.</b>	<b>4</b>
<b>4. Jugamos en equipo Balonmano II</b>	<b>2 ° Trimestre.</b>	<b>10</b>
<b>5. Jugamos en equipo Baloncesto II</b>	<b>2 ° Trimestre.</b>	<b>10</b>
<b>6. Nuestros juegos y deportes (Lucha Canaria)</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>12</b>
<b>7. Actividades físico – deportivas alternativas Disco volador</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>8</b>

**UNIDADES DIDACTICAS 4 ° E.S.O.**

<b>UNIDAD DIDACTICA</b>	<b>LOCALIZACION</b>	<b>SESIONES</b>
<b>1. Condición física rendimiento y salud</b>	<b>1 ° Trimestre</b>	<b>24</b>
<b>2. Habilidades gimnásticas IV</b>	<b>2 ° Trimestre.</b>	<b>8</b>
<b>3. Jugamos en equipo I Voleibol II</b>	<b>2 ° Trimestre.</b>	<b>10</b>
<b>4. Deporte individual</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>8</b>
<b>5. Nuestros juegos y deportes autóctonos. Palo conejero y la Bola Canaria</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>7</b>
<b>6. Actividades físico – deportivas alternativas Indiacas y Palas.</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>6</b>
<b>7.- La expresividad (Expresión corporal)</b>	<b>3 ° Trimestre.</b>	<b>4</b>

**UNIDADES DIDACTICAS 1º BACHILLERATO**

<b>UNIDAD DIDACTICA</b>	<b>LOCALIZACION</b>	<b>SESIONES</b>
<b>1. Condición física rendimiento y salud</b>	<b>1 º Trimestre</b>	<b>24</b>
<b>2. Habilidades gimnásticas</b>	<b>2 º Trimestre.</b>	<b>8</b>
<b>3. Deportes de Equipo. Aspectos tácticos colectivos en un deporte</b>	<b>2 º Trimestre.</b>	<b>10</b>
<b>4. Diseñar, realizar y exponer actividades físico-deportivas.</b>	<b>3 º Trimestre.</b>	<b>25</b>

## 9.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

En esta área se utiliza una metodología especialmente activa y pretendemos formar alumnos/as íntegros, para ello, utilizaremos los estilos de enseñanza que permitan la aparición paulatina de valores, actitudes, integraciones y emancipaciones. Se deberán fomentar progresivamente actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza que lleven al alumno a conocer los objetivos hacia los que se orienta dicho proceso, dándole opción a ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones.

Consideramos que es necesario estimular la autonomía del alumnado creemos primordial que ya en bachillerato lleguen a ser capaces de organizar su práctica deportiva en función de sus intereses personales.

Pretendemos un alumno/a creativo, capaz, autónomo y comunicativo, para ello se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Estrategias en la práctica.
- ✓ Estilos de enseñanza.
- ✓ Tratamiento de los contenidos.
- ✓ Organización del grupo, el espacio y los recursos materiales.

### **Estrategias en la práctica:**

Son la forma reguladora de los diversos niveles de aplicación de la enseñanza.

Distinguimos tres que contienen a su vez distintos procedimientos de enseñanza. Dichas estrategias son: Instructiva, participativa y Emancipativa. Estas son comunes a todos los ciclos de enseñanza junto a los tratamientos de los contenidos.

#### **1- Estrategia Instructiva:**

Se caracteriza porque la mayor parte de las decisiones las toma el profesor, dado el carácter novedoso o arriesgado de su enseñanza o la incapacidad del dominio motor.

#### **2- Estrategia Participativa:**

Cuando el alumno/a accede a la toma de decisiones por medio de las tareas, es decir, los objetivos perseguidos, así como los contenidos seleccionados los acuerdan profesores y alumnos.

#### **3- Estrategias Emancipativas:**

Cuando prácticamente todas las decisiones corresponden a los alumnos, dado el conocimiento y la familiarización de estos con los objetivos y los contenidos desarrollados.

Como se puede deducir fácilmente las distintas estrategias de enseñanza coexisten en el tiempo, permitiendo tantos estilos de enseñanza directivos como no directivos.

## **Estilos de enseñanza:**

### **1- Descubrimiento guiado:**

Estilo de enseñanza que se centra sobre las estrategias participativas que facilitan al alumnado la oportunidad de elegir, entre varias opciones, la que mejor se adapte a sus necesidades e intereses.

### **2- Resolución de problemas:**

En este estilo se emplea fundamentalmente estrategias emancipativas que, partiendo del conocimiento e interés del alumnado instruyan a éste en los procedimientos relacionados con la investigación y la resolución de problemas significativos.

### **3- Asignación de tareas:**

Se trata de un modelo de organización poco rígido, la única condición que se impone es la de no interferir en la ejecución de las tareas por parte de los alumnos/as. La posición y evolución del grupo dependerá del tipo de tarea.

### **4- Trabajo por grupos:**

Se trata de un estilo de enseñanza incluido dentro del grupo de los denominados individualizadores. El sistema de organización se caracteriza por la formación de subgrupos por intereses (elección de los propios alumnos/as) o niveles; esta organización puede ser.

- ✓ Fija (largo período)
- ✓ Intermitente (cada día)

### **5- Enseñanza recíproca:**

Este estilo se encuadra dentro de los llamados estilos participativos, para el diseño de la sesión habrá de tener en cuenta lo siguiente:

- Progresión adecuada en cuanto a los ejercicios y las observaciones.
- Clarificar los criterios de ejecución: “correcto” e “incorrecto”.
- Especificar los puntos a observar en cada tarea

En lo referente a la organización, cada grupo habrá de contar siempre con un ejecutante y uno o varios observadores.

## **Las Técnicas de Enseñanza:**

### **1.- Técnica de enseñanza dirigida:**

Está justificada una mayor presencia de esta técnicas en la enseñanza de estrategia instructiva y se caracteriza por una información general masiva y por un conocimiento de resultados que se tratará de individualizar en función de la cantidad y calidad de las ejecuciones de los alumnos/as. En cuanto a la forma de llevar a cabo la actividad, lugar de realización de la tarea, ritmo y nivel de ejecución de la misma.

Dentro de éstas técnicas de enseñanza dirigida podemos incluir: “Mando directo”, “Asignación de tareas”, “Enseñanza por grupos”, y “programas individuales.

### **2.- Técnicas de participación docente:**

Estas técnicas otorgan ala alumnado una parte del profesor, ofreciéndole por tanto, una responsabilidad ala alumno/a en su propia enseñanza, lo que presupone un mayor conocimiento y formación por parte del alumno.

Dentro de estas técnicas incluiríamos los estilos de “Enseñanza reciproca”, “Grupos reducidos” y “Microenseñanza”

### **3.- Técnicas de enseñanza investigativas:**

Este grupo de técnicas se justifican en las Estrategias emancipativas, incluyendo los estilos “Resolución de problemas” y “descubrimiento guiado”

## **Modelos de organización:**

Es evidente que la forma de organizar el grupo, el espacio y los materiales conlleva a consecuencias didácticas significativas. Podemos distinguir tres modelos fundamentales: “Practicas en gran grupo”, “practicas en grupo” y “practicas individualizadas”.

## **Tratamiento de los contenidos:**

Distinguimos tres formas a la hora del tratamiento de los contenidos:

- Globalización.
- Especificidad.
- Interdisciplinariedad.

Se procederá a un tratamiento de los contenidos con especificidad cuando las tareas se centren, ante todo, en el mecanismo de ejecución y sean de una elevada complejidad, mientras que para aquellas tareas que se centren en el mecanismo de decisión emplearemos un tratamiento de globalización próximo a la situación real del problema. Utilizaremos la interdisciplinariedad en aquellas tareas en que exista una transferencia positiva de unas a otras.

## **10.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES**

### **ATENCIÓN A LA INDIVIDUALIDAD DEL ALUMNADO**

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

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

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

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

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

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

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

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

Características individuales. El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», y no poder llegar a donde otros llegan no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.

Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos; esto condiciona su rendimiento —especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria— por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

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

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

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

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

*Adaptación curricular.* El modelo abierto y flexible de elaboración del currículo permite realizar adaptaciones que, a través de modificaciones en el currículo de cada área, flexibilicen las condiciones del proceso de enseñanza para posibilitar el aprendizaje de cada alumno. Es la labor del profesor en el aula la que va a concretar dicha adaptación, reflejándola en los distintos aspectos del Proyecto Curricular y, más concretamente, en la programación.

No debe afectar a los componentes prescriptivos del currículo, diseñado con un carácter abierto y flexible. Hemos de movernos dentro de los límites que marca dicho currículo.

Vamos a tratar aquellas que en nuestra área pueden tener un reflejo específico manifestado a través de la programación. Concretamente, nos referiremos a las posibilidades de adaptación curricular y de organización de recursos dirigidos a

alumnos con necesidades educativas especiales. Trataremos también un caso específico de nuestra área y que desde siempre ha supuesto un problema en la enseñanza: aquellos alumnos con limitaciones físicas de carácter transitorio o permanente, los tradicionalmente llamados exentos.

### **10.2.1. LA ADAPTACIÓN CURRICULAR**

La adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias.

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

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

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

Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno/a. Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumno es menor, ya que el profesor determina de antemano cuál debe ser el resultado para todos sus alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

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

Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades.

Emplear materiales didácticos variados. El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar.

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

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

Condición física. Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediamente al fracaso a aquellos alumnos con dificultades por su constitución o por un desarrollo evolutivo más lento, y a que no exista una progresión significativa en aquellos con más posibilidades. Teniendo esto presente proponemos:

- ✓ Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.
- ✓ Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.
- ✓ Establecer pruebas con un carácter criterial que valoren el nivel de progresión del alumno en función de la práctica y del esfuerzo realizado.
- ✓ Utilizar las cargas en el trabajo como un factor diferenciador.
- ✓ Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.
- ✓ Consolidación de las habilidades básicas y desarrollo de las específicas. Dentro de este apartado se englobará la mayor parte de los contenidos que se van a desarrollar en este ciclo. Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza en los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...).
- ✓ En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnásticas), se deben establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en los alumnos con más problemas.
- ✓ En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características.
- ✓ En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.

- ✓ Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.
- ✓ Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas.
- ✓ Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto a los otros.
- ✓ Expresión corporal. En estas edades vamos a encontrar resistencia a estos contenidos en parte del alumnado, debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:
  - Proponer actividades motivantes al inicio, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.
  - Asentar el respeto al otro como base de trabajo. Hacerlo sentir.
  - Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales, no forzando los agrupamientos.
  - Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.
  - Posibilitar a los alumnos distintos caminos para responder a una misma propuesta.
  - Evitar el direccionismo y la imposición en la propuesta y el desarrollo de las tareas.

#### **10.4. ALUMNOS/AS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE**

**Según la RESOLUCIÓN de 16 de julio de 1997 del B.O.C.**

La asignatura de Educación Física, como el resto de las materias del plan de estudios vigente, debe contemplar en su programación la atención singular para aquellos alumnos/as que por circunstancias determinadas, avaladas por la documentación pertinente, no puedan seguir todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

La incapacidad, ya sea temporal o definitiva, podrá estar relacionada con aspectos motrices determinados, hecho que puede incapacitarle para unos ejercicios concretos y específicos y no para otros que contribuyan al logro de algunos objetivos de la programación establecida por el seminario respectivo.

A tal efecto, el seminario de Educación Física, a propuesta del profesor de la materia y con el asesoramiento del orientador, en su caso, establecerá la adaptación curricular que corresponda.

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 encuentren programados, compatibles con la limitación documentalmente acreditada.

La dispensa o exención total de cursar esta materia, se limitará a los alumnos mayores de veinticinco años, o que cumplan esa edad en el período para el que se formaliza la matrícula, de acuerdo con la Orden Ministerial de 10 de julio de 1995, por la que se regula la adaptación del currículo de la Educación Física para los alumnos con

necesidades educativas especiales en el Bachillerato Unificado y Polivalente, en la Formación Profesional de Primer y Segundo Grados y en la Educación Secundaria, así como la dispensa de la misma para los mayores de veinticinco años (B.O.E. de 15 de julio).

Para lo no previsto en estas instrucciones se estará a lo dispuesto en la precitada Orden Ministerial.

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 modifique parcialmente los objetivos mínimos, indicándose expresamente los objetivos que para el progreso del alumno deben alcanzarse, dentro de sus posibilidades, así como los criterios de evaluación para considerarlos superados.

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

1. La Dirección del centro informará a los alumnos, antes del comienzo del curso, de esta normativa sobre exención en Educación Física.
2. Los padres o tutores presentarán en la Secretaría del centro, en el período de la matrícula o en el momento que sobrevenga la discapacidad, solicitud razonada, certificado médico y toda la documentación que se estime oportuna y que avale la petición.
3. La Dirección del centro remitirá todo el expediente al Jefe del Seminario o Departamento de Educación Física, que emitirá en el plazo de diez días un informe proponiendo el aceptar o no la solicitud de exención parcial. El informe incluirá la propuesta de las adaptaciones curriculares precisas.
4. La Dirección del centro, visto el informe sobre la procedencia de la exención solicitada, resolverá en el sentido indicado en éste, comunicándolo a los padres, al tutor del grupo y Departamento de Educación Física.
5. La documentación presentada y la derivada de tales actuaciones se incorporará al expediente del alumno.

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

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

## **Alumnos/as con discapacidad física grave y permanente**

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo.

- ✚ Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- ✚ Coger la clase en la “hoja de trabajo” para su posterior evaluación.
- ✚ Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- ✚ Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- ✚ Dirección de actividades a sus compañeros: calentamientos juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- ✚ En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

## **Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos**

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

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión.

La experiencia nos dice que las causas más frecuentes por las que los alumnos/as están exentos parcialmente son problemas de insuficiencia respiratoria (asma) o por modificaciones de las curvaturas fisiológicas de la columna (hiperlordosis, hipercifosis y escoliosis).

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

### **1. Con alumnos/as asmáticos deberíamos evitar:**

- Trabajo específico de resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Actividades prolongadas con poca recuperación.
- El trabajo excesivamente continuado en lugares cerrados.
- El trabajo en climatología excesivamente calurosa y en los días con calima.
- En definitiva, todos aquellos ejercicios y actividades que provoquen una excesiva elevación de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

### **2. En caso de alumnos/as con problemas raquídeos, deberemos evitar:**

- Volteretas.
- Equilibrios de cabeza.
- Ejercicios de sobrecarga en la espalda.
- Abdominales con piernas extendidas, tanto de elevar el tronco fijando los pies, como de elevar las piernas fijando los brazos.
- Lumbares en los que se sobrepase la horizontal, favoreciendo la hiperlordosis lumbar.

## **11.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º E.S.O.**

#### **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 radica 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 2º E.S.O.**

### **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 E.S.O.**

#### **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 E.S.O.**

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

Con este criterio el alumnado debe ser capaz, mediante la puesta en práctica de distintas situaciones motrices y ejemplificaciones, de identificar las funciones más significativas que la Educación Física ha ido adquiriendo a lo largo de su historia (anatómico-funcional, higiénica, estética-expresiva, agonística, catártica...), así como el significado que las distintas civilizaciones han conferido a las actividades físico-motrices. Asimismo, se pretende que sea capaz de tener un punto de vista crítico sobre el valor actual que la Educación Física tiene como formación integral de su persona.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Con este criterio se trata de verificar si el alumnado es capaz de identificar durante la práctica de actividades físico-motrices qué principios inmediatos y su transformación energética están actuando durante la realización de las actividades, reconociendo en qué aumentos 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.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO**

**1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física.**

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física. Para ello preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de condición física. Al final del programa repetirá la prueba en las mismas condiciones, para comparar los resultados finales con los iniciales. Estos datos le han de ayudar a realizar la valoración de su programa.

**2. Diseñar un programa de condición física basándose en los principales métodos y sistemas de entrenamiento para desarrollarla.**

Se evalúa el conocimiento de los principales métodos y sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas para diseñar un programa de condición física, organizando de forma adecuada los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un cierto periodo de tiempo. El programa será fijado a partir de las necesidades físicas y los intereses de cada alumno, pudiendo realizarse programas de mantenimiento de la condición física, de mejora de una cualidad para la práctica de un deporte, con sentido estético. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

**3. Llevar a cabo autónomamente el programa diseñado, atendiendo a su revisión en función de la consecución de los objetivos planteados.**

Se evalúa la realización autónoma de las sesiones programadas, mostrando esfuerzo e interés en conseguir los objetivos planteados. Se valorará la capacidad de elaborar la sesión con suficiente anterioridad, la preparación y el respeto del material, así como mostrarse autoexigente en la ejecución. Se valorará la capacidad del alumnado de hacer modificaciones de la intensidad, el volumen, o de las actividades planteadas inicialmente, para conseguir plenamente los objetivos.

**4. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en espacios de uso deportivo cercano.**

Este criterio valora la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

**5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en los deportes individuales, colectivos o de adversario seleccionados.**

Con este criterio se constatará la capacidad para resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de las disciplinas deportivas seleccionadas.

**6. Elaborar composiciones corporales colectivas con soporte musical, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.**

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

**7. Realizar una actividad en el medio natural, colaborando en su organización, a partir del análisis de las posibilidades del entorno del centro.**

El alumnado recogerá información sobre las actividades que el centro y su entorno ofrecen para la práctica de actividad física en el medio natural: el lugar, la duración, el coste, el clima, las técnicas necesarias para el desarrollo de esa actividad, el material necesario, el nivel de dificultad o el impacto sobre el medio. Entre toda la clase se podrá elaborar un catálogo de actividades con la información recogida. Posteriormente, se realizará una de las actividades propuestas atendiendo a las normas de seguridad y de respeto al medio.

## 12.- MODELOS DE EVALUACIÓN

### A) Objetivos de evaluación

Son tres los objetivos esenciales de todo proceso evaluador en el ámbito educativo:

- a) *Adecuar* las actividades pedagógicas a las características de cada educando. Es, por ello, esencial conocer el punto del que debe partir la acción docente.
- b) *Determinar* el desarrollo y adecuación de las actividades educativas, adaptándolas a las necesidades concretas del alumnado, y detectar el grado de regulación o asimilación de los elementos curriculares, para *orientar el proceso*.
- c) *Medir* la consecución de rendimientos y el grado de éxito o fracaso del proceso.

### B) Tipos de evaluación

El proceso evaluador puede realizarse, dentro del currículo, en tres momentos didácticos que configuran los tres tipos básicos de evaluación: *inicial, formativa o procesual y sumativa o final*.

- a) La *evaluación inicial* permite *adecuar* el aprendizaje a las posibilidades del alumnado, tras la observación e interpretación de conocimientos, actitudes y capacidades. Tiene su momento idóneo al comienzo de una unidad didáctica, un período educativo o un proceso formativo.
- b) La *evaluación formativa o procesual* (también denominada *orientadora, criterial y continua*) permite ajustar los componentes curriculares —objetivos, actividades, métodos...— al ritmo de aprendizaje de los educandos. Es una evaluación valorativa, global y personal, y se desarrolla durante todo el proceso.
- c) La *evaluación sumativa o final* pretende *valorar* rendimientos. Es la reflexión última sobre el grado de consecución de los objetivos propuestos. Es sumativa en cuanto que registra resultados alcanzados, y es final en su aspecto de valoración, no sólo de los resultados, sino de los diversos momentos del aprendizaje y del desarrollo educativo. Esta valoración permite *emitir un juicio y extraer conclusiones* válidas para otros procesos.

Cada una de estas fases concreta uno de los objetivos básicos, y engloba “las tres emes” (materia, momento y modo) del proceso evaluador. Esquemáticamente pueden estructurarse así:

	<b>Inicial</b>	<b>Procesual</b>	<b>Final</b>
<b>Materia evaluable</b> [ QUÉ ]	Conocimientos previos, errores conceptuales, actitud ante el aprendizaje y capacidades.	Los componentes curriculares y los progresos o dificultades del proceso.	Rendimiento global, grados de aprendizaje, adecuación al proceso.
Momento de evaluación [ CUÁNDO ]	Al comienzo de una unidad o de un nuevo período educativo.	Día a día, durante todo el proceso.	Al final de cada período procesual.
Modo de evaluación [ CÓMO ]	Recogida de datos: historial académico, control inicial, entrevistas previas... [interpretación]	Observación sistemática, análisis de tareas, controles, cuestionarios, hojas de seguimiento... [interpretación]	Recopilación de datos, observación e interpretación para emitir un juicio sobre rendimientos. [interpretación]
<b>OBJETIVOS</b>	ADECUAR	AJUSTAR	VALORAR

### C) Elementos evaluados

Estas tres formas básicas de evaluación (que en diversos momentos pueden adoptar la modalidad de *autoevaluación* o toma de conciencia personal, *coevaluación* o valoración grupal, *evaluación externa*, *evaluación propedéutica* o de acreditación, etc.) abarcan todos los aspectos, elementos y componentes que intervienen en el proceso didáctico.

Deben ser evaluados:

- a) Los *objetivos*, tanto de etapa como de área. Su consecución progresiva permite redefinirlos o profundizar en aspectos no adquiridos.
- b) Los *contenidos*, sobre los que se deben ejercer reformulaciones y adaptaciones, en función de su propia naturaleza y de la consecución de los objetivos. Dichos

contenidos son los de área —de desarrollo longitudinal en cada curso— o los propios de los ejes transversales —vinculados a todas las disciplinas.

En cada área son objeto de evaluación todos los contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

- c) Las *actividades* o formas externas que facilitan el aprendizaje, mediante las que potenciamos las capacidades de los escolares.
- d) Los *métodos* o procedimientos empleados en el proceso de enseñanza/aprendizaje, y el sistema empleado en el aula.
- e) Los *recursos* o medios que favorecen esa acción educativa (libros, elementos didácticos...).

Pero, como antes hemos apuntado, deben ser evaluados también la propia práctica docente y todos los elementos que se relacionan con la función educativa: centro, entorno físico, sistema...

#### **D) Instrumentos de evaluación**

Este modelo de evaluación, continua, formativa y procesual, precisa una información puntual que permita ser interpretada. Esta información debe ser también continua y puntual para así completar todo el proceso evaluador:

Los medios que facilitan esta recogida de información son, básicamente, la observación directa y el análisis de tareas docentes.

- La *observación sistemática* supone un examen constante, atento y crítico, sobre adquisición de contenidos, dominio de procedimientos o manifestación de conductas. Esto supone un “complejo evaluador” que debe utilizar instrumentos materiales adecuados. Dichos instrumentos permiten plasmar en cada momento unos datos que son posteriormente valorados.

Estos instrumentos son, entre otros, el diario de clase, con datos sobre la actividad cotidiana, los anecdóticos, que reflejan anotaciones puntuales sobre alguna incidencia especial, listas de control, que evalúan el grado de consecución de determinados objetivos, pruebas escritas y trabajos realizados sobre contenidos impartidos.

- El *análisis de tareas docentes* es un elemento clave para la valoración de ciertas adquisiciones educativas, a través de tareas llevadas a cabo en horario lectivo. Al igual que la observación, nos permite analizar, mediante determinadas actividades, elementos de interés en el proceso evaluador. Para ello, el docente puede servirse de debates, presentaciones, grabaciones, pruebas específicas orales o escritas que no rompan el ritmo habitual de trabajo en el aula..., o cualquiera otra actividad de enseñanza/aprendizaje que nos permita obtener información, y que haya sido previamente programada.

## 13- CRITERIOS DE CALIFICACION

### 13.1 CALIFICACIONES PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA:

Los porcentajes que nos parecen más acordes con el tiempo que se dedica a cada uno de los tres tipos de contenidos son:

30%	Contenidos conceptuales	(3)
40%	Contenidos procedimentales	(4)
30%	Contenidos actitudinales	(3)

Se parte de la base de que el profesor de educación física en su condición de docente no se puede limitar a ser un “preparador físico” o “entrenador deportivo”, ya que su propósito debe de ser mucho más amplio, y no es otro que educar a través del movimiento y por el movimiento. Por tanto no se puede basar la educación física en el rendimiento.

Como referencia se tendrán los doce puntos recogidos en los criterios de evaluación del real decreto que establece los contenidos mínimos para la Etapa de Educación Secundaria en el área de educación Física.

En relación a los criterios de calificación de los alumnos/as con incapacidad física grave permanente o temporal se valorara la:

- ✚ Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- ✚ Realización de las “hoja de trabajo” de la sesiones no realizadas para su posterior evaluación.
- ✚ Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- ✚ Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- ✚ Dirección de actividades a sus compañeros: calentamientos juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- ✚ En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

Como aspectos concretos destacamos:

- Entendemos que la E.F. es un área con un % elevado de prácticas con lo cual si un/a alumno/a supera las tres faltas en la realización de las prácticas sin justificación alguna será no apto en la evaluación.

- Para superar la materia será requisito imprescindible haber superado los tres tipos de contenidos y considerará apto en los contenidos teóricos un cuatro.

## **13.2 CALIFICACIONES PARA EDUCACIÓN BACHILLERATO:**

Como referencia se tendrán los diez puntos recogidos en los criterios de evaluación del real decreto que establece los contenidos mínimos para el curso de *1º de Bachillerato* en el área de educación Física y Trece para *Acondicionamiento Físico*.

En relación a los criterios de calificación de los alumnos/as con incapacidad física grave permanente o temporal se valorara la:

- ✚ Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- ✚ Realización de las “hoja de trabajo” de la sesiones no realizadas para su posterior evaluación.
- ✚ Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- ✚ Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- ✚ Dirección de actividades a sus compañeros: calentamientos juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- ✚ En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

### **ALUMNOS CON PARCIALES PENDIENTES**

Los alumnos/as pendientes recuperaran la asignatura trimestralmente mediante la realización de trabajos documentales sobre el trabajo realizado en el trimestre en cuestión o control teórico de la materia vista, propuestos por el profesor al final de la evaluación.

### **ALUMNOS CON EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE PARA SEPTIEMBRE**

Para recuperar la asignatura en Septiembre el profesor dará las indicaciones a los alumnos/as interesados en junio. A través de un guión deberán presentar un trabajo sobre una actividad física o deporte estudiada en profundidad, creando una sesión práctica de desarrollo de contenidos técnicos de dicha actividad y demostrando que se dominan los contenidos del deporte expuesto.

***NOTA : a la entrega del trabajo se hará una exposición teórica donde el profesor podrá preguntar sobre cualquier aspecto organizativo o de conocimiento del deporte o actividad física planteada.***

En caso de no presentarse en junio para recoger el guión, el profesor confeccionará una prueba escrita de los contenidos impartidos a lo largo del curso y se valorara su estado de condición física realizando las siguientes pruebas:

- Test de Cooper.
- Abdominales en 30”.
- Salto Horizontal
- Flexión profunda en Banco Sueco.
- 50 m Lisos.
- Prueba de coordinación-agilidad.

## 14- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

El departamento de Educación Física ha previsto realizar un proyecto acogiéndose a la orden convoca la selección de Proyectos Educativos de Mejora para Centros docentes públicos no universitarios

### ANTE LA DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN EDUCATIVA

**MODALIDAD B:** *proyectos para el desarrollo de actividades extraescolares*

Se acuerda realizar una serie de actividades complementarias y extraescolares durante el presente curso escolar que son las siguientes:

- 1.- Actividad de acondicionamiento físico y recreación en playa: iniciación al surf.
- 2.- Organización por los alumnos/as del Centro I.E.S Tegui dos torneos paralelos en la hora del recreo para las modalidades deportivas de fútbol sala y baloncesto.
- 3.- Participación en cualquier actividad de carácter recreativo, cultural y deportivo organizada por cualquier institución de la isla o de otras islas, si existiera la posibilidad.
- 4.- Salidas con los alumnos/as de 3º y 4º de la E.S.O., por las afueras del centro para realizar prácticas de campo de orientación.
- 5.- Participar en la muestra de deportes autóctonos para los alumnos de la E.S.O. organizado por el Cabildo Insular de Lanzarote.
- 6.- Participar con los alumnos/as de Bachillerato y la ESO en el Programa “Escuela y Salitre” organizado por el Cabildo Insular de Lanzarote.
- 7.- Participar en las rutas de senderismo ofertadas por el Cabildo Insular de Deportes con alumnos de diferentes niveles de la E.S.O.
- 8.- Salida con los alumnos/as de la ESO, Bachillerato y Acondicionamiento Físico a las instalaciones anexas del ayuntamiento: pabellón, gimnasio y campo de fútbol para el desarrollo de las clases.
- 9.- Salida con los alumnos/as de Acondicionamiento Físico a la Santa Sport para conocer dichas instalaciones y realizar un circuito de actividades variadas incluyendo la natación como eje de dicha práctica.
- 10.- Participación en el triatlón organizado por el I.E.S. de Yaiza para los siguientes niveles 3º y 4º E.S.O., 1º y 2º de Bachillerato y Ciclos Formativos.

**NOTA: Todas las actividades complementarias son obligatorias y evaluables y forman parte del trabajo a realizar en el área.**

## 15- NORMAS GENERALES

1. **Traslado rápido** entre clases. Se pasara lista al *comienzo de la clase*, dentro de los primeros **5 minutos**. Situándose todos los alumnos/as los más próximo posible al profesor y, ya cambiados/as. **Tres retrasos** equivalen a 0,5 puntos menos en actitud.
2. **Faltas:** En Educación Física por ser una materia en su mayor parte práctica es necesario justificar todas las faltas al profesor/a de E.F.\_comunicándolo con anterioridad a la fecha en la que ésta se vaya a producir, si es posible, o la siguiente día de incorporación a las clases.
3. **Indumentaria:** Ropa específica para la práctica de actividad física y deportiva, siendo el chándal una prenda recomendada para su uso. **No pudiéndose realizar la clase en ropa de calle o calzado no deportivo**. El no realizar la clase práctica más de tres veces supondrá el suspenso en los procedimientos y esto equivale al no apto en Educación Física.
4. Se recomienda **no dejar ningún objeto de valor** en los vestuarios o en el aula. El Departamento de Educación Física no se responsabiliza de los objetos que se puedan extraviar.
5. Ningún/a alumno/a puede **abandonar la clase bajo ningún concepto** sin previa autorización.
6. Todo alumno/a que durante la clase **sufra** algún tipo de **lesión o molestias**, por insignificantes que parezcan, debe **comunicarlo al profesor** que dirige la misma, así como si padeciera alguna enfermedad que imposibilite la práctica.
7. **Exentos:** Se atenderán a las normas dadas por el Departamento para aquellos/as alumnos/as que se encuentren en tal condición (Documento de exenciones en educación física) no obstante, los alumnos/as con historial clínico que puede ser significativo para la asignatura (hipercifosis, hiperlordosis, escoliosis, alergias, asma, problemas cardiovasculares, nerviosos, etc... deben hacerlo constar en su ficha y entrevistarse con el profesor al principio de curso a fin de que se indiquen sus limitaciones, las cuales deberán recordarle en el desarrollo de las clases, ya que debido al elevado número de alumnos/as por curso, se puede despistar.
8. Los alumnos/as que se encuentren padeciendo enfermedades transitorias deben de proceder de la siguiente forma:
  - **Si es por una clase** (malestar general, gripe, dolores menstruales, etc...) comunicarlo al pasar lista y **rellenar la hoja de trabajo** para alumnos/as que no realizan la sesión de educación física. Debe acompañar dicho trabajo un justificante paterno o materno de no haber realizado la clase de educación física poniendo el motivo de la

inactividad y dándose por enterado la familia de tal situación. Tras 3 justificantes paternos por la misma causa será preciso para justificar la falta el correspondiente parte médico, no valiéndole justificante paterno.

- **Si es por un periodo mas largo**, precisará atención médica. Fotocopia del “volante” o “P-10”

- 9. Cuidado del material:** Todo alumno/a que por utilización indebida del material de este departamento, lo rompa o pierda, correrá con los gastos del mismo. Si se produce un deterioro de forma fortuita se ruega que lo comuniquen para proceder a su reparación o reposición. Toda mala utilización del material (utilizar un balón de baloncesto para jugar al fútbol, dar patadas a colchonetas, etc...) conllevará una falta de norma.
- 10. Las canchas en hora de clase son aulas:** Esto significa que todo alumno al que en ese momento **no tenga clase de educación física no podrá estar en la misma.**
- 11.** Debemos mostrar **respeto** por la **comunidad educativa.**
- 12.** Debemos cuidar nuestra **higiene y aseo personal.** Se valora positivamente desde el Departamento el uso de los vestuarios para dicho motivo.
- 13.** Se debe **colaborar en la organización** de las actividades y recogida del material.
- 14. Aceptar las normas y reglamento** para un correcto desarrollo de las actividades, juegos y deportes propuestos.

## **16- SISTEMA EXTRAORDINARIO DE EVALUACIÓN DE ALUMNOS/AS ABSENTISTAS**

Los alumnos/as que superen el 15% de faltas injustificadas a lo largo de un trimestre deberán realizar las pruebas extraordinarias que para tal efecto propone este departamento.

Propuesta de pruebas extraordinarias:

La intención de este departamento no es la de sancionar la no asistencia del alumno a clase, sino la de persuadir una actitud asentista e intentar recuperar el trabajo no realizado por el alumno/a derivado de la misma. Igualmente se trata de no establecer agravios comparativos y que todos los componentes del grupo-clase sean evaluados de los mismos contenidos.

Por lo tanto, se propone como medida de recuperación y evaluación de las horas de clases perdidas, la realización de un trabajo relacionado con los contenidos de la sesión a que se ha fallado.

Considerando las características del área de Educación Física, los trabajos encomendados tendrán básicamente como modelos:

- Confección de una sesión orientada al tema trabajado en clase.
- Realización de un informe respecto a algunos aspectos del tema tratado en clase.
- Realización de pruebas, test, etc..., llevados acabo en la sesión.
- Cualquier actividad que el profesor considere oportuna con el fin de recuperar la sesión o sesiones perdidas.

Con el fin de poder valorar mejor la consecución de objetivos y el aprovechamiento del trabajo encomendado, el profesor podrá mantener una entrevista con el alumno/a afectado/a

Además de lo expuesto y con la intención de persuadir aún más una actitud absentista, al final del trimestre se exigirá un trabajo global de los temas y aspectos tratados durante el mismo, así como la realización de una batería de test de aptitud física, de lo cual se informará al alumno/a con la suficiente antelación, debiéndose pasar de forma óptima, es decir, llegando a una valoración global de las pruebas de 5 puntos.

## **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (OPTATIVA 2º BACHILLERATO)**

La sociedad industrial ha descartado las actividades físicas como medio de producción y de trabajo. Esa reducción de esfuerzos físicos tanto entre jóvenes como entre los menos jóvenes, acarrea una disminución de la condición física, de la aptitud física. Por ello, las actividades físicas son medidas profilácticas contra esa patología de la civilización; su interés social resulta evidente y de particular importancia.

La concepción del ejercicio físico, considerado como medio de conservación de la salud aparece ya con Pitágoras. Para él, la armonía de las partes que componen el cuerpo humano da vida y salud. La enfermedad sería señal de armonía rota, y sólo el retorno a la armonía lleva la curación. El ejercicio físico es en sí mismo armonía:

Modela armoniosamente los rasgos del cuerpo dándole gracia y agilidad en sus movimientos, fortifica los músculos, etc.

En el actual modo de vivir con el ya comentado sedentarismo e hipodinamia, el organismo está en precaria minusvalía. Órgano que no funciona está amenazado de atrofia. El cuerpo, globalmente reduce su capacidad. Ciertos tejidos como los musculares, los cartílagos articulares e incluso los huesos empiezan a atrofiarse.

Disminuye la capacidad respiratoria y la fuerza del corazón. Éste, privado de la necesaria actividad muscular, pierde la capacidad para soportar, no sólo prolongadas cargas, sino incluso, esfuerzos que pudiéramos considerar habituales.

Sin embargo, por otro lado, es una realidad que "La Administración" viene siendo cada vez más exigente a la hora de ofertar algunos puestos de trabajos de carácter público (léase bomberos, policía, correos, etc.), demandando, además de una adecuada preparación desde el punto de vista de conocimientos, y/o de la técnica específica a desempeñar en ese puesto de trabajo, teniendo que demostrar el opositor una excelente aptitud física, sin la cual, le sería imposible continuar adelante en el proceso de oposición, por considerarse, en la mayoría de las ocasiones, una prueba excluyente.

De lo anterior, se desprende que en la actualidad, no solamente muchos puestos de trabajo, sino también el acceso, incluso a determinadas carreras universitarias (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), está determinado por el hecho de poseer una buena condición física y demostrarla ante los demás, superando las distintas pruebas que se establecen en cada caso. Por lo que no se debe olvidar el cuidado del cuerpo, dedicándole el tiempo que sea necesario para que permanezca o se mantenga en las mejores condiciones físicas, y durante el mayor tiempo posible, sin olvidar, además, que ello está directamente relacionado con la mejora en la calidad de vida.

Esta materia optativa trata de dar respuesta a los diferentes intereses, motivaciones y necesidades del alumnado, ampliando sus posibilidades de orientación, formación y preparación, facilitando, además, su transición a la vida activa y contribuyendo al desarrollo de las capacidades generales explicitadas en los objetivos generales del Bachillerato.

Asimismo, se justifica esta materia optativa por la necesidad de contribuir, conjuntamente con el área de Educación Física, a la formación profesional como base Inicial del alumnado en relación con los ciclos formativos de grado superior "Técnico Superior en Acondicionamiento Físico" de la familia de la "Actividad Física".

Por otro lado, a través de esta materia se pretende también que el alumnado que la curse adquiera una serie de conocimientos prácticos y útiles en un ámbito de tanta importancia para la vida personal, familiar y social como es el de la actividad física y la

salud o si se quiere, de la condición física y salud, no sólo desde el punto de vista de los beneficios de la actividad física sobre el organismo, sino también desde la perspectiva de ser consumidores y usuarios de los servicios vinculados a la actividad humana de movimiento, de la elaboración de programas de acondicionamiento físico, de cómo mejorar determinadas capacidades físicas, de los ejercicios que se deben hacer y los que no se deben hacer por estar contraindicados, de aprender a programar el tiempo libre de la manera más sana posible, y en definitiva, cómo lograr la mejor forma física que le ayude a superar determinadas pruebas de aptitud física. Considerando su inclusión en el primer curso del Bachillerato, se nutre esta materia optativa de ciertos conocimientos, habilidades cognitivas, destrezas y actitudes adquiridas por el alumnado a través de las distintas materias del curso, especialmente de las materias comunes de Educación Física; Lengua Castellana y Literatura; Filosofía e Historia, contribuyendo dicha materia al refuerzo que supone la aplicación práctica y visión interdisciplinar de estos conocimientos.

Los bloques de contenidos de estas materias, especialmente vinculados a la optativa de "Acondicionamiento Físico", y previstos en el currículo canario de Bachillerato, aprobado por Decreto 101/1995, de 26 de abril, BOC núm. 65 de 25 de mayo de 1995, son los siguientes:

-De la materia de Lengua Castellana y Literatura, los bloques 1, (La lengua en el ámbito social), 2 (La lengua en los procesos de aprendizaje).

-De la materia de Educación Física, los bloques 1 (Actividad física y salud), 2 (Expresión y comunicación) y 3 (Juegos y deportes).

I -De la materia de Filosofía, los bloques 1 (El ser humano), 2 (El conocimiento), 3 (La acción) y 4 (La sociedad).

-De la materia de Historia, los bloques 3 (El proceso de desarrollo económico español) y 5 (Cambio cultural y transformación social).

La materia optativa que se presenta tiene en cuenta que la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) establece que "El Bachillerato proporcionará a los alumnos una madurez intelectual y humana, así como los conocimientos y habilidades que le pertenecen desempeñar sus funciones sociales con responsabilidad y competencia. Asimismo, les capacitará para acceder a la formación profesional de grado superior y los estudios universitarios". También señala que "las materias comunes del Bachillerato contribuirán a la formación general del alumnado", mientras "las materias propias de cada modalidad de Bachillerato y las materias optativas le proporcionarán una formación más especializada, preparándole y orientándole hacia estudios posteriores o hacia la actividad profesional".

Las finalidades generales de esta materia optativa denominada "Acondicionamiento Físico" son:

-Dar respuesta a los intereses, motivaciones y necesidades del alumnado que se sienta atraído por el mundo de la condición física como manera de llevar un estilo de vida saludable.

-Contribuir al desarrollo de las capacidades generales del Bachillerato a las, que se refiere el artículo 4 del ya citado Decreto Territorial 101/1995, de 26 de abril, por el que se establece el currículo de dicha etapa para esta Comunidad Autónoma.

-Ayudar a que el alumnado, como consumidor y usuario de los servicios generados y ofrecidos en el ámbito de la estética e imagen corporal, "gimnasios de musculación", "salas de aeróbic", "máquinas de gimnasia pasiva", adquiera una adecuada visión crítica de los mismos.

-Facilitar la transición a la vida activa en el campo profesional, enseñándole a preparar su organismo para la superación con eficiencia de las distintas pruebas físicas que se le

propongan, y que en la mayoría de las veces es condición indispensable superar para seguir adelante.

-Ampliar las posibilidades de orientación académica y profesional del alumnado en relación con los distintos Ciclos Formativos, así como con la opción de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

-Orientar profesional, laboral y académicamente al alumnado en relación con el sector de "Gimnasios", "Condición Física y salud", "Academias de Educación Física", etc., proporcionándole una información suficiente que le permita adoptar una actitud crítica ante ellas.

## OBJETIVOS

La enseñanza del Acondicionamiento Físico en el Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo en el alumnado de las siguientes capacidades:

1. Conocer el propio cuerpo, adquiriendo confianza para incrementar las posibilidades de ejecución a través del desarrollo de sus propias capacidades físicas como mejora de su salud.
2. Aplicar y valorar de manera autónoma los sistemas, métodos y medios adecuados para la puesta en práctica de las actividades físico-deportivas que contribuyan a mejorar su condición física y en consecuencia, su calidad de vida.
3. Comprender e interpretar los aspectos más importantes de la teoría del entrenamiento deportivo de forma que le permita elaborar y ejecutar los programas de entrenamiento que haya diseñado.
4. Realizar periódicamente los controles pertinentes (tests) según el protocolo establecido para cada uno de ellos, y aceptar las posibles modificaciones del plan de entrenamiento.
5. Participar en actividades físico-deportivas de distinta índole, contribuyendo a su organización, incluidas aquellas con soporte musical, reconociéndolas y valorándolas como un medio de acondicionamiento físico.
6. Desarrollar una actitud crítica ante la oferta existente de actividades físicas y diferenciar las dirigidas a la mejora de la salud de las orientadas a obtener como objetivo el rendimiento físico, valorando las salidas profesionales basadas en la actividad física.
7. Conocer los hábitos saludables que influyen en la condición física, como la nutrición, la higiene, el entrenamiento invisible y las diferentes lesiones deportivas, con el fin de optimizar el acondicionamiento físico.
8. Buscar y tratar a través de las TIC, recopilando información, seleccionándola, analizándola y realizando informes o exposiciones, con el vocabulario propio de la materia, en relación con los contenidos del acondicionamiento físico, en especial para diseñar, ejecutar y evaluar el plan de entrenamiento.
9. Valorar y realizar preferentemente la ejecución del plan de entrenamiento utilizando el medio natural de Canarias, aprovechando la disponibilidad y potencialidad del entorno, evitando el impacto ambiental y procurando utilizar los

juegos y deportes tradicionales canarios como contenidos que permiten el acondicionamiento físico.

## CONTENIDOS

### I. Contenidos comunes

1. Uso preferente de las tecnologías de la información y la comunicación, incluidas sus posibilidades interactivas y colaborativas, para la obtención, consulta, interpretación, ampliación y comunicación de la información necesaria para el desarrollo de los contenidos de la materia.
2. Respeto del alumnado entre sí y hacia el profesorado, así como colaboración entre iguales y con los docentes, en las diferentes actividades propuestas.
3. Interés por la elaboración y ejecución de los planes de entrenamiento conducentes al desarrollo de los hábitos saludables y de la calidad de vida, la ocupación de su ocio, su integración y socialización.
4. Desarrollo de la propia superación mediante la práctica física reparadora de su autoestima y autoconcepto, con el reconocimiento y valoración de sus propias limitaciones.
5. Utilización del vocabulario propio de la materia.

### II. acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica

1. Evolución del concepto de condición física y de la práctica del acondicionamiento físico (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación). El entrenamiento deportivo.
2. Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico.
3. Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.
4. Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos.
5. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
6. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.
7. Análisis de las capacidades coordinativas.
8. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.
9. Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales.
10. Iniciación en el conocimiento del aprendizaje motor.
11. Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.

12. Valoración de la realización de sesiones prácticas controladas en el entorno natural canario y de actividades recreativas y deportivas, especialmente enraizadas con los juegos y deportes canarios, así como de las diseñadas con soporte musical.

### **III. Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico**

1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
3. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
4. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
5. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud. Actitud crítica ante el estudio, el análisis y las consecuencias del dopaje.
6. Valoración del conocimiento de la naturaleza y del origen de las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata.
7. Ejemplificación de ejercicios contraindicados y de control postural, y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas.
8. Aceptación y obediencia de las normas de prevención en las prácticas de riesgo.

### **IV. Oferta y demanda del acondicionamiento físico**

1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal
2. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del entrenamiento.
3. Actitud crítica ante el acondicionamiento físico ajeno a la salud y a la calidad de vida.

- **TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y CONTENIDOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**1ª EVALUACIÓN:**

Conocimientos previos: -Calentamiento general y específico.

- Capacidades físicas.
- Condición física.
- Test físicos.

Contenidos Teóricos: -Adaptación del organismo (Ley del umbral y Síndrome general de adaptación).

- Principios del entrenamiento.
- Esfuerzos Aeróbicos y Anaeróbicos.
- Pautas para iniciar un programa de ejercicio Físico.
- Ejercicios contra indicados.

Contenidos Prácticos: -Desarrollo de las capacidades físicas a través del juego.

- Carreras de orientación, Aerobic Bicicleta etc. (conocer las capacidades físicas que se están trabajando con cada actividad.)
- Test más utilizados para controlar las capacidades físicas.

-Entrenamientos de preparación física específica (varios deportes).

**2ª EVALUACIÓN:**

Contenidos teóricos: -Capacidades Físicas: Análisis y estudio de cada una.

- Entrenamiento: Nutrición y Dietética.
- Entrenamiento de diferentes deportes. Análisis y Estudio.
- Primeros auxilios. Actuación. Masajes. Vendajes.

Contenidos Prácticos: - Entrenamientos de preparación física específica (varios deportes).

etc.)

- Ejemplificación de primeros auxilios, masajes para los diferentes grupos musculares y vendajes funcionales.

### 3ª EVALUACIÓN:

Contenidos Teóricos: -Planificación y organización del Acondicionamiento Físico.

- Hábitos sociales y sus efectos en la actividad Física.
- Dopaje.
- Cuidados higiénicos en la Actividad Física.

Contenidos Prácticos: -Aplicar Planificación del Entrenamiento.  
-Playa. Prep. Física .en agua y arena (Actividades recreativas).

- Natación y Waterpolo.
- Práctica de masajes de algunos grupos musculares.

**ESTRATEGIA INSTRUCTIVA:**

Cuando la mayor parte de las decisiones las tomas el profesor, dado el carácter novedoso o arriesgado de su enseñanza y la incapacidad del dominio motor.

Esta estrategia tiene como sentido, motivar al alumno permitiendo la consecución de determinados logros iniciales y reforzando sus actitudes positivas de aprendizaje.

**ESTRATEGIA PARTICIPATIVA:**

Cuando el alumno accede a la toma de decisiones por medio de las tareas, es decir, los objetivos perseguidos, así como los contenidos seleccionados los acuerdan profesores y alumnos. Se trata de estrategia que busca un espacio hacia la opcionalidad, respetando de las posibilidades del Centro y de la formación del profesorado y adecuándose a los intereses del alumnado.

**ESTRATEGIA EMANCIPATIVA:**

Cuando prácticamente todas las decisiones corresponden al alumnado, dado el conocimiento y la familiarización de este con los objetivos y los contenidos desarrollados. La emancipación es alcanzable, como un largo proceso, desde el momento en que él es consciente de su aprendizaje, nunca antes.

Como se puede deducir fácilmente, las distintas estrategias de enseñanza coexisten en el tiempo, permitiendo tanto métodos directivos como no directivos. De lo que se trata es de ir variando el porcentaje a emplear de cada una de ellas, según el punto del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se encuentre.

**LAS TÉCNICAS DE ENSEÑANZA:**

Otras de las orientaciones metodológicas la constituyen las diferentes técnicas de enseñanza que se pueden emplear.

La técnica o la combinación de varias de ellas, definen la forma en la que se debe dar la información inicial y el conocimiento de los resultados en la práctica docente. En definitiva las técnicas son el vehículo de ejecución del programa que más tarde se transforma en actividades. Dentro de la dispersión de términos que pretenden agrupar a las distintas técnicas, elegimos el agrupamiento o dosificación de las mismas efectuado por Fernández y Navarro, ya que permiten conjugar los planteamientos de enseñanza ya sean derivados del papel del profesor, de la participación del alumno, de la organización del grupo, del modelo de evaluación, etc., y que denominan: "Técnicas de Enseñanza Dirigida", "Técnica de Participación Docente" y "Técnica de Enseñanza Investigativa".

**TÉCNICAS DE ENSEÑANZA DIRIGIDA:**

Está justificada una mayor presencia de estas técnicas en la enseñanza de estrategia instructiva, y se caracteriza por una información general masiva y por un conocimiento de los resultados que se tratará de individualizar en función de la cantidad y de la calidad de las ejecuciones del alumnado. En cuanto a la forma de llevar a cabo la actividad, lugar de realización de la tarea, ritmo y nivel de ejecución de la misma. Permitirá al alumnado la posibilidad de elegir. Por lo que dentro de estas técnicas de enseñanza dirigida podremos incluir de los estilos de Mouska Mosston:

"Comando" (Mando Directo), "Asignación de Tareas", "Enseñanza por grupos" y los I "Programas Individuales".

**TÉCNICAS DE PARTICIPACIÓN DOCENTE:**

Estas técnicas otorgan al alumnado una parte del papel del profesor, ofreciéndole por tanto. Una responsabilidad a este en su propia enseñanza. Lo que presupone un mayor conocimiento y formación por parte del mismo. Dentro de estas técnicas incluiríamos los Estilos: De "Enseñanza Recíproca". "Grupos Reducidos" y "Micro enseñanza". Todos ellos suponen en definitiva, una mayor justificación de estas técnicas dentro de las Estrategias Participativa, lo que conlleva un grado de emancipación bastante significativo para el alumnado.

### **TÉCNICAS DE ENSEÑANZA INVESTIGATIVAS:**

Este grupo de técnicas se justifican en las Estrategias Emancipativas, incluyendo los Estilos: De "Resolución de Problemas" y "Descubrimiento Guiado", e incluso otras más vanguardistas que asocian la metodología con la evaluación. Como podría ser la evaluación de investigación-acción.

### **MODELOS DE ORGANIZACIÓN:**

Es evidente que la forma de organizar el grupo, el espacio y los materiales traen consecuencias didácticas significativas. Podemos distinguir tres modelos fundamentales: "Prácticas en gran grupo", "Prácticas en grupos" y "Prácticas individualizadas"

### **TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS:**

Distinguiremos tres formas ~ la hora del tratamiento de los contenidos:

- Globalización.
- Especificidad.
- Interdisciplinariedad.

Existe una relación de dependencia entre las anteriores y las estrategias en la práctica, es decir, globalización lo relacionaríamos con tareas globales y especificidad con tareas analíticas. En cuanto a la interdisciplinariedad, habría que diferenciarlo en primer lugar de globalización, entendiendo por interdisciplinariedad la relación existente entre contenidos específicos de distintos campos y globalización que atiende a centros de interés. De todo lo anteriormente expuesto, se puede deducir que haremos un tratamiento de los contenidos con especificidad cuando las tareas se centran, ante todo, en el mecanismo de ejecución y son de una elevada complejidad, mientras que para aquellas tareas que se centren en el mecanismo de decisión emplearíamos un tratamiento de globalización próximo a la situación real del problema. Utilizaremos la interdisciplinariedad en aquellas tareas en que exista una transferencia positiva de unas a otras.

Sería interesante asimismo, agrupar cada uno de los tratamientos de los contenidos con las distintas estrategias de enseñanza-aprendizaje.

El Tratamiento de los Contenidos tendrá un enfoque de autosuficiencia del alumnado. En un principio se dotará a éste de las bases generales organizativas y prácticas de cada una de las actividades, para posteriormente ir desapareciendo la figura del docente dejando paso a un alumno autónomo capaz de organizar su propia actividad. El profesor en este estadio quedará reducido a un mero asesor técnico de la actividad.

Es necesario tener en cuenta que en esta materia los aspectos técnicos predominan sobre los planteamientos tácticos, ya que en las acciones motrices propias del acondicionamiento físico impera el mecanismo de ejecución (en su factor cuantitativo) sobre el preceptivo y toma de decisiones. Estos condicionantes implican que las técnicas

de enseñanzas dirigidas cobren gran relevancia. Los contenidos, por idénticos motivos, deben tratarse con especificidad.

No obstante, al pretender un alumnado con conocimientos y actitudes que le permitan planificar y llevar a cabo su actividad física, hacen necesario un tratamiento de los contenidos bajo una perspectiva conceptual y actitudinal amplia.

En cuanto a la organización del tiempo debe considerarse necesaria una periodicidad no inferior a cuatro horas semanales, o bien, fomentar actitudes que lleven al alumnado a una práctica asidua que contemple los principios fundamentales del acondicionamiento físico. Por lo que esta organización temporal se distribuirá entre las 116 horas lectivas que se prevé que dure la materia, es decir, 4 horas semanales.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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

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

### **2. Ejecutar la planificación del entrenamiento diseñada para el incremento y desarrollo de la condición física.**

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado, tras diseñarlo y elaborarlo, es capaz de saber hacer y llevar a la práctica su planificación, verificando que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno. Se valorará en el proceso de evaluación que las tareas y ejercicios puedan ser actividades recreativas, deportivas o con soporte musical, siempre que estén debidamente justificadas y controladas. El alumnado podrá ejecutar en la práctica el plan de entrenamiento de la condición física en colaboración con otros compañeros y compañeras, de forma que puedan cooperar respetando las particularidades de cada una de las personas.

### **3. Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los tests y pruebas de campo.**

Este criterio busca constatar que el alumnado es capaz de conocer previamente a la puesta en práctica el nivel de condición física inicial, utilizando de forma correcta los protocolos necesarios de los tests y de las pruebas de campo elegidos. Además, se verificaría si identifica el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del plan para comprobar, finalmente, si ha logrado el objetivo fijado al principio.

**4. Valorar la utilidad de los planes de entrenamiento y su puesta en práctica como forma esencial para incrementar y optimizar el estado general de su condición física, así como su ocio y socialización.**

La aplicación de este criterio permite evaluar si el alumnado reconoce la importancia de disponer de un plan de entrenamiento propio que cumpla con los requisitos de la teoría del entrenamiento y de los hábitos saludables y lo pueda emplear como herramienta útil para llevar a cabo el logro de la condición física óptima y saludable. De la misma manera, se trata de comprobar si también se interesa por su puesta en práctica como un modo de desarrollar hábitos positivos que ayudan a ocupar su ocio, a mejorar su integración y a lograr su socialización.

**5. Valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.**

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado adquiere conciencia sobre su propio cuerpo y sus facultades físico-motrices analizando sus potencialidades y limitaciones, asumiéndolas, y valorando sus posibilidades para desarrollar todo su plan de entrenamiento y que después le sirva para aumentar no sólo su condición física, sino también su autoestima como parte de su desarrollo personal.

**6. Reconocer, aplicar y valorar las pautas básicas de higiene y vida saludable, valorándolas, para poder establecer planes de entrenamiento que respeten la salud.**

Este criterio busca verificar si los alumnos y alumnas identifican y llevan a la práctica los conocimientos mínimos necesarios en relación con todos aquellos hábitos saludables, en especial la nutrición, la higiene y el entrenamiento invisible, teniendo que estar expresados tanto en el diseño de la planificación como en su posterior puesta en acción. Asimismo, se pretende constatar que

conocen y valoran que las prácticas higiénico-saludables conllevan un efecto positivo e inmediato que revierten en la mejora de la condición física y por tanto, en su calidad de vida.

**7. Diferenciar y saber aplicar las normas básicas de actuación ante posibles lesiones y accidentes menores en la práctica de la actividad física.**

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de reconocer posibles lesiones y accidentes que se puedan producir durante la práctica deportiva, distinguiendo la sintomatología básica del protocolo de actuación inmediato, que permiten que el alcance de éstos sea el menor posible hasta la intervención médica especializada.

**8. Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.**

Se trata de evaluar con este criterio si el alumnado identifica, tras un adecuado análisis, las posibles salidas profesionales relacionadas con la condición física y, por consiguiente, con la actividad física en sí misma, indagando en la situación del mercado laboral tanto a nivel europeo, nacional, como regional, insular y local, de tal manera que le sirva para averiguar y reconocer sus posibilidades futuras respecto a su formación académica y al campo profesional de su interés.

**9. Integrar el entorno natural de Canarias en el plan de acondicionamiento físico, respetando el medioambiente y valerse de actividades vinculadas con los juegos y deportes tradicionales canarios.**

Se pretende comprobar con este criterio que el alumnado integra su propio entorno en el diseño de la planificación, recurriendo a los recursos naturales disponibles y a la posibilidad de llevarlo a la práctica en dicho contexto. Además, se busca evaluar la actitud de respeto al medioambiente, entendiendo que se puede sacar provecho de la naturaleza sin deteriorarla. De igual forma se constatará la utilización de actividades que están inspiradas o basadas en los juegos y deportes tradicionales canarios como una referencia, ya que son una muestra de la idiosincrasia social y cultural de las Islas.

**10. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil aplicable a los conocimientos tratados acerca del ámbito de la condición física, recopilando, seleccionando, interpretando y**

**empleando esa información en informes, exponiéndolos en el lenguaje propio de la materia.**

Con este criterio se propone verificar que el alumnado emplea las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo sus vertientes interactivas y colaborativas, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir, todos aquellos datos y contenidos vinculados con el entrenamiento y la condición física, mediante informes o presentaciones, expresándose con el vocabulario propio de la materia. De esta forma el alumnado irá reconociendo, asimilando y ampliando los conocimientos tratados en el aula, pudiendo contrastarlos e incluso intercambiarlos dentro del grupo-clase. A la vez, servirá para reforzar, desde la transversalidad, la habilidad del alumnado en el empleo del recurso informático, tal como viene demandando la sociedad contemporánea y se contempla en los objetivos del Bachillerato.

### **Criterios de calificación**

La materia de acondicionamiento físico es inminentemente práctica por lo que es necesaria la asistencia a clase y no perder el derecho a la evaluación continua como estipula la ley en bachillerato, ya que supondrá la pérdida de la evaluación.

Los contenidos se valorarán:

- \* 40% contenidos teóricos, se evaluarán mediante trabajos o exámenes.
- \* 40% contenidos prácticos, se realizarán exámenes prácticos y ficha de observación.
- \* 20% La asistencia a clase y el desarrollo de las mismas.

Será requisito imprescindible haber superado con una calificación de 5 todas las partes, sin posibilidad de realizar la media si estuviera suspendida alguna.

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

-Los contenidos conceptuales suponen el 40% (contenidos teóricos: planificación de un entrenamiento, etc.) Tanto los trabajos como los exámenes, habrán de superar el 5 sobre 10 en la calificación dada por el profesor.

-Los contenidos procedimentales suponen un 40% de la nota.

-Los actitudinales, trabajo diario y participación son el 20%

-Se propondrán exámenes y trabajos teórico- prácticos, la realización de los cuales es imprescindible para aprobar.

-Los/as alumnos/as que superen el 20% de las faltas sin justificación médica suspenderán la evaluación; asimismo cada falta sin justificación médica resta 0,2 de la calificación de la evaluación.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

El modelo de evaluación continua, formativa y procesal requiere de la toma constante de información que permita la evaluación.

Los medios que facilitan la recogida de información para su interpretación son:

-*La observación sistemática* del alumnado con trabajos teórico-prácticos en el que el alumnado transfiera los conocimientos teóricos a la situación real de aplicación, lista de control, pruebas escritas.

- *El análisis de tareas docentes*, trabajos en el horario lectivo con actividades que rompen el ritmo habitual del trabajo en el aula y nos permitan recopilar información sobre la adquisición de conocimientos como son los debates o pruebas cortas específicas escritas u orales.

