

## **EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (E.S.O.)**

### **1. INTRODUCCIÓN**

La presencia del área de Educación Física en el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria pretende la incorporación a la cultura y la educación básica del alumnado de los conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal equilibrado y a una mejor calidad de vida.

En este sentido, nuestra área tiene como finalidad principal el desarrollo integral de la persona a partir de su competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social autónomo como ciudadano, constituyendo ésta el objeto fundamental de esta materia.

Una vez cimentadas las bases de la motricidad en la Etapa de Educación Primaria, corresponde al área de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria afrontar los cambios que experimenta el alumnado en su desarrollo y el empleo de su conducta motriz en diversos contextos específicos de práctica. Además, al finalizar en esta etapa el periodo de enseñanza obligatoria, resulta especialmente relevante que los aprendizajes contemplen, en todo momento, su aplicación en la vida cotidiana (personal, laboral, social...), promoviendo la consolidación de hábitos de vida saludable a través de la actividad física.

El alumnado de esta etapa se encuentra en un proceso de cambios morfológicos y funcionales de sus estructuras corporales, diferenciadas en ambos sexos y que pueden afectar a su desarrollo personal y emocional. Estos cambios se ponen también de manifiesto en la alteración de las capacidades coordinativas generales del desarrollo motor, y en la evolución de sus capacidades físicas básicas. Desde el punto de vista afectivo y social, estas transformaciones pueden producir cambios en sus emociones, la búsqueda de su identidad, la modificación de su escala de valores, la necesidad de sentirse integrado socialmente, y la búsqueda de la emancipación. Asimismo, muestran una importante capacidad de abstracción y de elaboración de un pensamiento capaz de aplicar razonamientos a la resolución de problemas. En este sentido, se deben asegurar la adquisición de aprendizajes y el desarrollo de capacidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos y alumnas, mejoren su nivel de habilidad motriz y les permitan asumir valores, actitudes y normas en relación con el cuerpo y el movimiento.

Además, la programación del Departamento de Educación Física pretende dar respuesta a las características de la comunidad educativa que conforma nuestro centro, enclavado en el barrio de Los Llanos de Vecindario, en el término municipal de Santa Lucía de

Tirajana, donde las condiciones socio-económicas, laborales y culturales son medio-bajas. Por ello esta programación pretende adaptarse al nivel de partida de nuestro alumnado, así como a la realidad familiar y social donde se desarrollan.

Por ello nuestro concepto de programación no es cerrado, sino un marco flexible en que movernos, que nos permita adaptar en cada momento nuestra práctica docente al alumnado que va dirigida, atendiendo la diversidad de los grupos que lo conforman, así como las individualidades.

Como Departamento entendemos que el área que impartimos deben partir de las siguientes premisas:

- Sustituir la formación competitiva de lucha contra el otro por la educación y formación en relaciones de solidaridad, de colaboración y cooperación con el otro. Se trata, en definitiva, de unas relaciones con el otro y no contra el otro.
- El objetivo último no se base en el rendimiento deportivo en el que sólo interesa lo que es eficaz para la consecución del éxito, sino que esté basado en el máximo progreso de las posibilidades individuales y sociales.
- El enfoque de salud y disfrute sea el paradigma básico que inspire, integre y dirija todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del Departamento de Educación Física.

## **2. OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.**

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Conocer y valorar con sentido crítico los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y del resto del mundo, así como respetar el patrimonio artístico, cultural y natural.
- f) Conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos de la Comunidad Autónoma de Canarias, contribuyendo activamente a su conservación y mejora.
- g) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- h) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- i) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- j) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- k) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## **Competencias básicas.**

Se entiende por competencias básicas el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que debe alcanzar el alumnado al finalizar la enseñanza básica para lograr su realización y desarrollo personal, ejercer debidamente la ciudadanía, incorporarse a la vida adulta de forma plena y ser capaz de continuar aprendiendo a lo largo de la vida. Se han definido las siguientes:

### **A..Competencia en comunicación lingüística.**

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y transmisión del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. También incluye la habilidad de expresar e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral y escrita, así como la de comunicarse de forma apropiada en una amplia variedad de situaciones al menos en una lengua extranjera al finalizar la educación básica.

### **B. Competencia matemática.**

Mediante esta competencia se adquiere la habilidad para la utilización de los números y sus operaciones básicas, así como de los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático en situaciones cotidianas, de modo que se seleccionen las técnicas adecuadas para calcular, resolver problemas, interpretar la información y aplicar los elementos matemáticos a la mayor variedad posible de contextos.

### **C. Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico.**

La adquisición de esta competencia permite interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, para comprender sucesos, predecir consecuencias y mejorar las condiciones de vida propia, de las demás personas y del resto de los seres vivos. Esto implica la conservación y mejora del patrimonio natural, el uso responsable de los recursos, el cuidado del medioambiente, el consumo racional y la protección de la salud individual y colectiva.

### **D. Tratamiento de la información y competencia digital.**

El dominio de esta competencia supone el ejercicio de una serie de destrezas y habilidades que incluyen la obtención crítica de información utilizando distintas estrategias y soportes, su transformación en conocimiento y la adecuada transmisión mediante un conjunto de recursos que van desde técnicas y lenguajes determinados hasta las posibilidades ofrecidas por las tecnologías de la información y la comunicación. La competencia comporta asimismo hacer uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles para resolver problemas reales de modo eficaz.

#### E. Competencia social y ciudadana.

Esta competencia proporciona las destrezas necesarias para comprender la realidad social del mundo, adiestrarse en el análisis del pasado histórico y de los problemas actuales, preparándose así para la convivencia en una sociedad plural y contribuir a su mejora. Esto implica formar a las personas para la asunción y práctica de una ciudadanía democrática por medio del diálogo, el respeto y la participación social, responsabilizándose de las decisiones adoptadas.

#### F. Competencia cultural y artística.

A través de esta competencia el alumnado podrá apreciar, comprender y valorar de manera crítica la variada gama de manifestaciones culturales y artísticas, familiarizándose con éstas mediante su disfrute y su contribución para conservar y mejorar el patrimonio cultural y artístico. Supone el dominio de las destrezas necesarias para la expresión de ideas, experiencias o sentimientos de forma creativa.

#### G. Competencia para aprender a aprender.

Implica esta competencia el inicio en el aprendizaje y la posibilidad de continuarlo de manera autónoma, tomando conciencia de las propias capacidades intelectuales, de las estrategias adecuadas para desarrollarlas y del propio proceso de aprendizaje. Son cruciales para adquirir tal competencia la motivación, la confianza del alumnado en sí mismo, la autoevaluación, la cooperación, etc.

#### H. Autonomía e iniciativa personal.

Con esta competencia se pretende, por una parte, que el alumnado tome decisiones con criterio y desarrolle la opción elegida asumiendo las consecuencias, adquiera habilidades personales como la autonomía, creatividad, autoestima, autocrítica, iniciativa, el control emocional, de modo que pueda afrontar la adopción de soluciones distintas ante nuevos contextos. Por otra, se trata de que alcance la facultad de aprender de los errores.

### **Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas**

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

En relación con la adquisición de *la competencia social y la ciudadana*, la Educación Física, tanto por su contenido como por la dinámica de sus clases, favorece el desarrollo de las habilidades sociales, necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.

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

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

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

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

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

A la adquisición de la *competencia matemática* se contribuye desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas. De similar manera, interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones o resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica o la estrategia. La utilización de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático, son otras aportaciones que la Educación Física hace al logro de esta competencia.

### **3. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN E.S.O.:**

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

1. Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.
2. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento de las capacidades físicas y la mejora de la habilidad motriz, utilizando la percepción y la toma de decisiones en las distintas situaciones físico-motrices, con actitud autoexigente, regulando y dosificando el esfuerzo.
3. Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices.
4. Planificar y realizar actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.
5. Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y sociomotrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.
6. Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia, trabajo en equipo y deportividad en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo y la mediación en la resolución de conflictos.

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.

#### **4. LOS CONTENIDOS CURRICULARES EN E.S.O.:**

A la hora de plantearnos los contenidos curriculares a desarrollar en E.S.O., tomamos como base y guía los principios siguientes:

- 1) Tomar en consideración los riesgos que existen al realizar actividades físicas para convertirlo en criterio clave de selección de los ejercicios y actividades.
- 2) Redefinir los conceptos de condición física y deporte, orientándolos hacia un enfoque de salud. El deporte se realizará en un contexto recreativo y no competitivo. La condición física se centrará en los elementos relacionados con la salud: la resistencia y fuerza muscular, la flexibilidad, la resistencia cardio-respiratoria y la composición corporal.
- 3) No podemos perder de vista que la cantidad y calidad de ejercicios físicos necesarios para conseguir beneficios con respecto a la salud, difieren de lo "recomendado" para obtención del máximo rendimiento.
- 4) El profesorado, dentro del contexto general de la enseñanza, adquiere una función facilitadora por medio del diálogo, la ayuda y la presentación problemática de muchos aspectos relacionados con el ejercicio físico y la salud.
- 5) Presentar una amplia gama de actividades que ofrezcan la oportunidad de participación a la totalidad del alumnado.
- 6) Facilitar la práctica positiva y satisfactoria así como el carácter activo de las y los estudiantes en su respectivo proceso de aprendizaje (toma de decisiones).



- 7) Tener en cuenta las limitaciones y características particulares del alumnado.

## **Contenidos 1º E.S.O.**

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

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

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

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

20. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.

## **Contenidos 2º E.S.O.**

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

1. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.
2. Finalidad del calentamiento y vuelta a la calma. Calentamiento general y específico. Conceptos básicos y puesta en práctica.
3. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y a la vuelta a la calma y recopilación de estos.
4. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.
5. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.
6. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.
7. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.
8. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).
9. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
10. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.

11. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.

12. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.

13. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

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

1. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.

2. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias.

3. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.

4. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.

5. Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo.

6. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.

7. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

8. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.

9. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.

10. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.

11. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.

12. Búsqueda de información relativa a la materia a través de las tecnologías de la información y de la comunicación. Análisis, valoración y aplicación a la práctica físico-motriz.

## **Contenidos 3º E.S.O.**

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

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

14. Disposición autónoma para el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en el resultado de las tareas.

15. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

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

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

2. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).

3. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.

4. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.

5. Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.

6. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.

7. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.

8. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.

9. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.

10. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.

11. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.

12. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.

13. Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.

14. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.

## Contenidos 4º E.S.O.

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

1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales.  
Aplicaciones desde la práctica físico-motriz.
2. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza, y para la prevención de lesiones.
3. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
4. Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
5. Identificación de los efectos que la práctica de la actividad física produce en los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.
6. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia previa valoración de su condición física.
7. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físico- motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
8. Práctica autónoma de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo y mejorar su rendimiento.
9. Valoración mediante la práctica de actividades físico-motrices de los efectos que tienen en la salud personal y colectiva determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...).
10. Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
11. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.
12. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
13. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.

14. Autonomía en el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en la realización actividades físico-motrices.

15. Emancipación en el uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

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

1. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.

2. Identificación de las estructuras de los deportes y su aplicación a la práctica deportiva psicomotriz y sociomotriz (cooperación, oposición, cooperación- oposición), con y sin implemento.

3. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos.

4. Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto.

5. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.

6. Práctica autónoma de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.

7. Elaboración y práctica de coreografías con base rítmico-musical, en situaciones sicomotrices 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.

#### **4. METODOLOGÍA**

La metodología debemos entenderla como un "conjunto de prescripciones y normas que organizan y regulan, de manera global, el proceso de enseñanza/aprendizaje en el aula, la relación con los papeles que desempeñan profesores y alumnos, las decisiones referidas a la organización y secuenciación de las actividades y la creación de un determinado ambiente de aprendizaje en el aula".

En este sentido, nos apoyaremos en las distintas estrategias de enseñanza: instructiva, participativa y emancipativa, dándole en cada momento su valor e intensidad de aplicación, según el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, las expectativas, nivel inicial y características de nuestro alumnado, así como, de los contenidos a trabajar y sobre todo de los objetivos a alcanzar. No concebimos las estrategias de enseñanza ni los métodos educativos como compartimentos estancos, la realidad del aula es muy compleja y cada sesión nos puede exigir la aplicación y combinación de cada uno de ellos. Por ello nuestro planteamiento es flexible, pero siempre tendente a conseguir la máxima participación, autonomía y emancipación posible del alumnado, a través de la resolución de problemas, de forma que asuman como propio su proceso de aprendizaje.

Cada momento de la aplicación práctica de la programación, a través de las distintas unidades didácticas exigirá que recurramos a distintos métodos educativos: mando directo, asignación de tareas, enseñanza en grupos, micro enseñanza, descubrimiento guiado y resolución de problemas, con planteamiento de actividades definidas, semidefinidas o no definidas; pero todo ello atendiendo a la complejidad de los contenidos propuestos, objetivos a alcanzar y progresión, cohesión y madurez del grupo de alumnos al que vaya dirigido.

En este marco, las actividades además de ser elementos básicos del proceso de enseñanza/aprendizaje, en las que el alumnado mantiene un papel principal dentro del sistema aula; integran procesos de flujo y tratamiento de información que se orientan en relación con las metas y objetivos educativos, el trabajo de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales concretos, conllevan materiales y recursos didácticos, suponen una temporalización y se reorganizan y rediseñan de acuerdo con la evaluación.

Un esquema de nuestro planteamiento metodológico se ve reflejado en el siguiente cuadro:

Estrategias de Enseñanza	Instructiva	Participativa	Emancipativa
Métodos de Enseñanza	Mando directo	Enseñanza en grupos	Descubrimiento guiado
	Asignación de tareas	Micro enseñanza	Resolución de problemas
Actividades	Definidas	Semidefinidas	No definidas

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

- ↙ La creación de un ambiente de trabajo participativo, afectivo y disciplinado, que progresivamente facilite un efectivo intercambio de información y comunicación.
- ↙ El establecimiento de una dinámica de acción centrada en el planteamiento y resolución de problemas de diferente grado de concreción.
- ↙ Admitir y valorar la existencia de distintos grados de desarrollo intelectual y físico del alumnado y de la existencia de conocimientos previos en los mismos.
- ↙ El favorecer el desarrollo individual potenciando el esfuerzo y la responsabilidad.
- ↙ El potenciar el trabajo en grupo.
- ↙ El trabajar, potenciar y consolidar las actitudes de solidaridad, cooperación, respeto, tolerancia.
- ↙ Trabajar con las nuevas técnicas de información y comunicación.
- ↙ El elaborar conclusiones que nos permitan mejorar y reconducir todo el proceso de enseñanza aprendizaje.

## 5. TEMPORALIZACIÓN

Con respecto a la temporalización, trataremos de ajustar las actividades de enseñanza-aprendizaje al tiempo disponible. Ahora bien, no se trata de encorsetar las actividades en el tiempo, sino, muy al contrario, de posibilitarlas y por ello la temporalización adquiere la cualidad de ser indicativa y flexible

En la planificación y distribución temporal de la programación recogemos estas peculiaridades y además consideramos que la distribución temporal de las actividades, en todo caso, también va estar condicionada por el nivel de partida del alumnado, a lo que habrá que añadir sus intereses y necesidades. Contando con ello y con la necesidad de planificar temporalmente, hacemos una primera aproximación:

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
1ª Evaluación	Calentamiento Condición física Juegos y deportes alternativos Voleibol	Anatomía del apto locomotor Bádminton Dobles Disco Volador	Orientación Dietética y Nutrición Metabolismo Total Bádminton Disco Volador II	Lesiones del aparato Locomotor Bádminton (Competición) Tenis de mesa (Competición)
2ª Evaluación	Baloncesto Ultimate Primeros Auxilios Nutrición	Anatomía/lesiones de la C. vertebral. Voleibol II Baloncesto	Anatomía del aparato cardiorespiratorio Primeros auxilios Voleibol III Baloncesto II Béisbol	Step Aeróbic Tai chi chuan (forma de 8)
3ª Evaluación	Juegos trad. y autóctonos Malabares Fútbol sala Tenis de mesa	Tenis de mesa (Cuidado del material) Floorball	Tenis de mesa (juego dobles) Palas Malabares	Ultimate (Competición) Voley (Competición)

## 6. EVALUACIÓN.

La evaluación la entendemos como un mecanismo de enriquecimiento del proceso de enseñanza aprendizaje, en donde, conjuntamente, profesorado y alumnado intercambian información para mejorar dicho proceso. Debe ser en todo momento un proceso de retroalimentación que nos haga conscientes de los resultados de nuestra acción pedagógica como docentes y del momento educativo en el que se encuentran nuestros discentes.

Por todo ello, la evaluación será continua, criterial, integradora y formativa. Atenderá al nivel del que parte el alumnado, por lo que siempre se realizará una evaluación inicial que propiciará la adaptación de la programación. Tendrá en cuenta el incremento de mejora, sin olvidar que hay unos mínimos establecidos para cada curso, pero considerando la mejora individual en relación así mismo y al grupo. Dará conocimiento de resultados en todo momento del proceso de enseñanza aprendizaje, para poder reconducirlo u orientarlo hacia donde conjuntamente, profesorado y alumnado, se cree va a dar mayor y mejor resultado.

En cuanto al profesorado, será en nuestro contacto diario, reuniones de departamento y memorias trimestrales y final, donde hagamos una valoración de nuestra práctica, resolvamos nuestras dudas y decidamos que acciones o adaptaciones mejoraran el desarrollo de la programación y la consecución de los objetivos propuestos. Para ello nos serviremos, entre otros elementos, pero dándole un papel destacado, a la información que nos facilite el alumnado a través de la coevaluación.

Por tener nuestra asignatura un carácter eminentemente práctico, se hace imprescindible por parte del alumnado la asistencia periódica y participativa a las sesiones de clase, siendo este criterio conjuntamente con el cuaderno de clase del alumnado y el diario de clase del profesorado los principales medios de evaluación.

## **EVALUACIÓN EN LA E.S.O.**

La evaluación será continua, criterial, integradora y formativa. Se favorecerá en todo momento la participación del alumnado en todo el proceso de evaluación a través de la autoevaluación y la coevaluación.

La asistencia y participación activa, así como la realización del cuaderno de clase serán condiciones indispensables para una evaluación y calificación positiva.

### **Instrumentos de Evaluación:**

- Cuestionarios, controles o exámenes teóricos y prácticos a realizar por el alumnado.
- Desarrollo por escrito y puesta en práctica de sesiones de actividad física.
- Cuaderno individual de trabajo del alumnado (indispensable). Se tendrá en cuenta entre otros aspectos:
  - Presentación, ortografía, caligrafía, expresión, etc.
  - Incorporación de esquemas, resúmenes y mapas conceptuales.
  - Incorporación de material entregado en clase y fichas de trabajo.
  - Aportación personal (comentarios, análisis, documentación).
  - Realización de ejercicios, tareas, actividades, propuestas de trabajo.
  - Destacar conceptos trabajados del área.
  - Puntualidad en su presentación.
  - Tenerlo siempre en las sesiones de clase.
- Trabajos escritos referidos a los distintos contenidos del currículo.
- Observación directa del profesorado, a través del diario de clase del profesor, hojas de registro, etc.; de aspectos como:
  - Asistencia y participación activa (obligatoria e indispensable).
  - Conocimiento de los contenidos conceptuales.
  - Trabajo físico y aplicación de los contenidos procedimentales.
  - Actitud responsable, participativa, colaborativa y solidaria.
  - Nivel de progreso.
  - Trabajo individual y en grupo.
  - Iniciativa y actitud crítica.
  - Respeto de las normas de convivencia.
  - Cumplimiento de las normas de higiene (equipación y aseo)
  - Cualquier otro aspecto relevante del proceso de enseñanza aprendizaje.

**El incumplimiento de cualquiera de los apartados anteriores supondrá la pérdida de 1 punto en ESO y Bachillerato de la nota global de la evaluación por cada una de las faltas cometidas. Las faltas a clase del alumnado deberán ser justificadas debidamente al profesor de la asignatura, independientemente de que se presenten al tutor. Las faltas a clase por enfermedad sólo se podrán justificar con informe o justificante médico.**

La calificación se desarrollará otorgando una valoración numérica al alumnado, quedando como sigue: sobresaliente, 9 o 10; notable, 7 u 8; bien, 6; suficiente, 5; insuficiente, 1 a 4. Dicha calificación se obtendrá de obtener la nota media entre las pruebas escritas y prácticas y, en su caso, restando a dicha nota los negativos acumulados por el alumno/a

La ponderación de cada uno de los instrumentos de evaluación utilizados en la evaluación ordinaria, para realizar la calificación del alumnado será flexible, dependerá del número de instrumentos utilizados y del momento de desarrollo de la programación, así como el que algunos instrumentos suponen la evaluación de contenidos de distinto tipo.

Para la evaluación positiva se deberán superar cada uno de los apartados. Además, es obligatoria la participación en las actividades complementarias propuestas.

## **RECUPERACIÓN.**

### **Sistema ordinario de recuperación**

Dado el carácter continuo de la evaluación el alumnado que suspenda una evaluación, la podrá recuperar en la siguiente si alcanza los objetivos previstos para ese trimestre. Para ello tendrá que presentar los trabajos y el cuaderno de clase con todas las actividades de la evaluación pendiente de superar, en igualdad de condiciones que el resto de sus compañeros.

### **Sistema extraordinario de evaluación para el alumnado absentista**

El alumnado que acumule un número de faltas injustificadas superior al 15% de las sesiones previstas para todo el curso, tal y como establece el R.R.I., se le aplicará un sistema extraordinario de evaluación consistente en la presentación del cuaderno de clase y los trabajos realizados hasta ese momento y la realización de una prueba que consistirá en un examen teórico-práctico, en donde se contestará por escrito a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos trabajados hasta ese momento, preparará una sesión de actividad física con las premisas que le de el profesor y a continuación la realizará de forma práctica.

### **Convocatorias extraordinarias de septiembre**

Si es la tercera evaluación la que suspende, tendrá igualmente que presentar el cuaderno de clase y todos los trabajos realizados. Tendrán que presentar el cuaderno de clase con todas las actividades realizadas durante el curso, los trabajos marcados y realizar una prueba que consistirá en un examen teórico-práctico, en donde se contestará por escrito a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos del curso, preparará un sesión de actividad física con las premisas que le de el profesor y a continuación la realizará de forma práctica.

### **Asignatura pendiente de aprobar del curso anterior**

Cuando se trate de que el alumno tenga la Educación Física pendiente de aprobar del curso anterior, atendiendo igualmente al criterio de evaluación continua, la recuperará en el momento en que se le evalúe positivamente del curso siguiente.

## **PROYECTO DE SECCIONES BILINGÜES (CLIL)**

Durante el presente año escolar el departamento de Educación Física ha pasado formar parte del Proyecto de Secciones Bilingües con 1º ESO. Dado que dicho nivel cuenta con dos horas de clase por semana, el profesor impartirá una de estas dos horas en inglés y el alumnado será evaluado de los conocimientos de vocabulario específico en inglés de la asignatura por escrito en los exámenes de conceptos que se realicen durante el trimestre. La proporción de preguntas en inglés en un examen de conceptos será a lo sumo del 20%.

## **PLAN LECTOR**

Atendiendo a las indicaciones del Plan Lector del Centro, el profesorado impartirá una hora de lectura de las dos semanales y atendiendo al calendario establecido por la coordinación de dicho plan.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

### **1º ESO**

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

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

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias social y ciudadana, para aprender a aprender.

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.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en comunicación lingüística, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.



Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

Se relaciona con la competencia social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística.

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.

Se relaciona con las competencias en tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

## 2º ESO

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

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

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en comunicación lingüística, matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en comunicación lingüística, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

### **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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, autonomía e iniciativa 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.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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. Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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 interactuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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).

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

## **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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con la competencia matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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

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

Se relaciona con las competencias en comunicación lingüística, matemática, en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

7. Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural.

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

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico, social y ciudadana, cultural y artística, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

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.

Se relaciona con las competencias en tratamiento de la información y competencia digital, para aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal.

## **7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

El carácter abierto y flexible de nuestra programación posibilita la atención a la diversidad del alumnado, permitiendo las oportunas medidas de refuerzo educativo e individualización y, en su caso, de adaptaciones curriculares individualizadas cuando algún alumno o alumna presente necesidades educativas especiales.

Es más, la programación está concebida desde la consideración de que no todas las alumnas y los alumnos que cursan nuestra asignatura parten del mismo nivel y que no tienen las mismas aptitudes e intereses, lo que permite la adecuada atención personalizada al alumnado que presente dificultades de aprendizaje por muy significativas que puedan ser.

Los estudiantes con cualquier tipo de limitación física u orgánica se integrarán, al igual que el resto del alumnado, en todas y cada una de las sesiones ordinarias de clase con la única limitación derivada de su estado físico u orgánico en los términos establecidos por su

médico especialista; por tanto, trabajarán los mismos contenidos curriculares con la diferencia de que, cuando no puedan realizar una determinada actividad práctica, harán otras sustitutorias, bien de procedimiento o bien que abarquen el dominio cognitivo y afectivo.

### INFORME INDIVIDUALIZADO 1º ESO

Alumno/a:	Grupo: 1º ESO
Profesor:	
Area: Educación Física	
<input type="checkbox"/> Utiliza los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.	
<input type="checkbox"/> Adopta hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación y actitud postural, utilizando la indumentaria adecuada, respetando las normas de seguridad y atendiendo a su higiene personal.	
<input type="checkbox"/> Muestra una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.	
<input type="checkbox"/> Manifiesta 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, adoptando una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo.	
<input type="checkbox"/> Realiza de manera autónoma actividades de calentamiento y vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.	
<input type="checkbox"/> Discrimina el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.	
<input type="checkbox"/> Aplica con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de problemas motores en situaciones motrices individuales y colectivas, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución.	
<input type="checkbox"/> Comunica situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, individual y colectivamente.	
<input type="checkbox"/> Se desenvuelve y actúa respetuosamente con el entorno físico y social en el desarrollo de actividades en el medio natural.	
<input type="checkbox"/> Practica juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural e identificándolas y aceptándolas como parte de su patrimonio cultural.	
<input type="checkbox"/> Aplica las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.	
<input type="checkbox"/> Refleja por escrito en el cuaderno de clase la evolución del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto individual como grupal y las reflexiones consiguientes.	

Observaciones:
Medidas educativas complementarias:

El/La profesor/a

Fdo: \_\_\_\_\_

Santa Lucía a .....de....200...

### INFORME INDIVIDUALIZADO 2º ESO

Alumno/a:	Grupo: 2º ESO
Profesor:	
Área: Educación Física	
<input type="checkbox"/> Conoce e identifica las capacidades físicas, utilizando las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad física.	
<input type="checkbox"/> Muestra una actitud de cooperación y tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador, participando de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físicas.	
<input type="checkbox"/> Adopta los hábitos básicos de higiene, de profilaxis y de actitud postural para garantizar una práctica saludable y segura de las actividades físicas. Participa de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físicas.	
<input type="checkbox"/> Realiza de manera autónoma actividades de calentamiento, preparando su organismo para actividades generales o específicas más intensas.	
<input type="checkbox"/> Aplica las habilidades motrices adquiridas a situaciones de práctica de actividades de propia creación en las clases, adecuando a las exigencias los elementos perceptivos, de decisión y de ejecución de la tarea.	
<input type="checkbox"/> Resuelve problemas motrices, adecuando la ejecución al objetivo previsto y coordina sus acciones motrices individuales con las del grupo, en función de un plan o estrategia común.	
<input type="checkbox"/> Utiliza técnicas propias de manifestaciones expresivas para comunicar de forma individual y colectiva estados emocionales e ideas.	
<input type="checkbox"/> Realiza y elabora actividades físico-motrices en el medio natural, aceptando las normas de seguridad y de conservación del medio en su realización.	
<input type="checkbox"/> Reconocer la relación entre la actividad física y el aporte energético de los alimentos y su consumo.	
<input type="checkbox"/> Analiza y enjuicia los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y valoración social de las actividades físicas.	
Desarrolla una actitud de valoración hacia el juego, el deporte y otras actividades físicas como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.	
<input type="checkbox"/> Identifica las manifestaciones físico-deportivas propias de la Comunidad Canaria, adoptando una actitud de respeto y valoración positiva hacia ellas.	
<input type="checkbox"/> Refleja por escrito en el cuaderno de clase la evolución del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto individual como grupal y las reflexiones consiguientes.	
<input type="checkbox"/> Aplica los medios tecnológicos de la información y la comunicación asociados a las prácticas motrices, y establecer, por medio de ellos, relaciones comprensivas acerca del mundo de la Educación Física.	
Observaciones:	

Medidas educativas complementarias:

El/La profesor/a

Fdo: \_\_\_\_\_

Santa Lucía a .....de.....200...

### INFORME INDIVIDUALIZADO: 3º ESO

Alumno/a:	Grupo: 3º ESO
Profesor:	
Área: Educación Física	
<input type="checkbox"/> Elabora y aplica propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma del calentamiento, tanto general como específico, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.	
<input type="checkbox"/> Participa, de forma desinhibida y constructiva, en la realización y organización de actividades físicas	
<input type="checkbox"/> Usa la indumentaria apropiada, respeta las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y atiende de forma responsable a su higiene personal.	
<input type="checkbox"/> Ajusta con eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, resolviendo los problemas motores planteados y realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución.	
<input type="checkbox"/> Elabora coreografías simples, con base rítmica o musical, de forma creativa y desinhibida, destacando su valor expresivo.	
<input type="checkbox"/> Realiza y elabora actividades físico-motrices en el medio natural, aceptando las normas de seguridad y de conservación del medio en su realización.	
<input type="checkbox"/> Muestra 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.	
<input type="checkbox"/> Emplea en la autoplanificación y desarrollo del programa de Educación Física y Salud las variables: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad.	
<input type="checkbox"/> Conoce e identifica las capacidades físicas, utilizando las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad física.	
<input type="checkbox"/> Refleja por escrito en el cuaderno de clase la evolución del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto individual como grupal y las reflexiones consiguientes.	
<input type="checkbox"/> Practica juegos deportivos tradicionales de Canarias, aceptándolos y valorándolos como parte del patrimonio cultural.	
<input type="checkbox"/> Aplica y valora las tecnologías de la información y comunicación como un medio para organizar y divulgar contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.	

Observaciones:
Medidas educativas complementarias:

El/La profesor/a

Fdo: \_\_\_\_\_

Santa Lucía a .....de....200...

**INFORME INDIVIDUALIZADO: 4º ESO**

Alumno/a:	4ºESO
Profesor:	
Área: Educación Física	
Realiza de manera autónoma actividades de calentamiento general y específico, preparando el organismo para actividades de diversas intensidades.	
Incrementa las capacidades físicas de resistencia general, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, conoce cómo se desarrollan, y analiza los efectos beneficiosos y duraderos para la salud que comportan los métodos adecuados para su práctica.	
Aplica las habilidades específicas adquiridas a situaciones de práctica con exigencias de los elementos perceptivo, de decisión y ejecución más distintivos de la tarea, y acepta las diferencias en la competencia motriz de los compañeros, sin que ello sea objeto de discriminación.	
Realiza y elabora actividades físico-motrices en el medio natural, aceptando las normas de seguridad y de conservación del medio en su realización.	
Practica juegos y deportes con aplicación de los principios estratégicos generales para los distintos géneros de práctica.	
Usa la indumentaria apropiada, respeta las normas básicas de seguridad y prevención de lesiones y atiende de forma responsable a su higiene personal.	
Realiza, mediante la aplicación de técnicas básicas de expresión corporal, producciones artísticas sencillas, y regula las actividades rítmicas a las exigencias de un modelo real de práctica.	
Utilización progresiva de las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.	
Emplea en la autoplanificación y desarrollo del programa de Educación Física y Salud las variables: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad.	
Refleja por escrito en el cuaderno de clase la evolución del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto individual como grupal y las reflexiones consiguientes.	



Practica y valora los juegos y deportes tradicionales y autóctonos de Canarias.	
Practica y valora juegos tradicionales de otras culturas del mundo.	
Aplica los medios tecnológicos de la información y la comunicación asociados a las prácticas motrices y facilita el aprendizaje y su ampliación a contextos próximos a la Educación Física.	
Observaciones:	
Medidas educativas complementarias:	

El/La profesor/a

Santa Lucía a .....de.....200...

Fdo.: \_\_\_\_\_

## BACHILLERATO

### 1. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

Asimismo, esta materia puede servir como preparación para futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte, la recreación, y la salud.

La concepción de la educación física que sustenta este currículo se centra en la persona en movimiento como objeto y medio del acto educativo. Que éste sea o no relevante dependerá de la vivencia que el sujeto haga de él y ello parte, por un lado, de disfrutar el movimiento y, por otro, del valor formativo que tiene para sus actividades cotidianas.

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

## 2. OBJETIVOS GENERALES DEL BACHILLERATO

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa y favorezca la sostenibilidad.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Asumir la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- d) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- e) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- f) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- g) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- h) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y del método científico. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medioambiente.
- i) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- j) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

k) Conocer, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, lingüísticos y sociales de la Comunidad Autónoma de Canarias, y contribuir activamente a su conservación y mejora.

l) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

n) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en sí mismos y sentido crítico.

ñ) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

### **3. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO**

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

- 1 Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, y en la mejora de la salud y la calidad de vida, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
- 2 Elaborar y poner en práctica un programa de acondicionamiento físico, para incrementar las capacidades físicas, a partir de la valoración del estado inicial y utilizando las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones.
- 3 Organizar actividades físicas y participar en ellas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales, culturales, y de mejora de la salud personal y colectiva que llevan asociadas.
- 4 Participar en la resolución de problemas motores que requieran la aplicación de conductas motrices, dando prioridad a la toma de decisiones.
- 5 Realizar actividades físico-motrices en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a la conservación del entorno.
- 6 Diseñar y practicar composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación, incluyendo aquellas propias de las islas Canarias.
- 7 Conocer, practicar, analizar y valorar los aspectos culturales, históricos, naturales y sociales relacionados con los juegos, deportes y bailes de la Comunidad Autónoma de Canarias, y contribuir activamente a su conservación.

## 4. CONTENIDOS

### I. El cuerpo: autonomía y desarrollo

1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
5. Planificación del trabajo de acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).

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

1. Análisis del deporte como fenómeno social y cultural. Relevancia social del deportista. Los roles de participante, espectador y consumidor.
2. Perfeccionamiento en la puesta en práctica de las habilidades motrices específicas y de los principios estratégicos de algunas actividades físicas psicomotrices y sociomotrices.
3. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.
4. Organización de torneos deportivo-recreativos y de actividades físicas y participación en ellos.
5. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
6. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades motrices expresivas. Práctica de bailes, preferentemente de Canarias.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
9. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.

10. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
11. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos, el intercambio de ideas y conceptos o la evaluación de la materia de Educación Física.

RESUMEN DE CONTENIDOS DE BACHILLERATO	
1ª Evaluación	Juegos y deportes alternativos Pilates Yoga
2ª Evaluación	Senderismo Orientación Voleibol Baloncesto Malabares
3ª Evaluación	Juegos tradicionales y autóctonos de Canarias Expresión corporal Bailes canarios Tenis de mesa

#### 4. METODOLOGÍA

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

#### 5. EVALUACIÓN

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

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

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

La ponderación de cada uno de los instrumentos de evaluación utilizados en la evaluación ordinaria, para realizar la calificación del alumnado será flexible, dependerá del número de instrumentos utilizados y del momento de desarrollo de la programación, así como el que algunos instrumentos suponen la evaluación de contenidos de distinto tipo.

- Cuestionarios, controles o exámenes teóricos y prácticos a realizar por el alumnado.
- Desarrollo y puesta en práctica de sesiones de actividad física.
- Cuaderno individual de trabajo del alumnado (indispensable). Se tendrá en cuenta entre otros aspectos:
  - Presentación, ortografía, caligrafía, expresión, etc.
  - Incorporación de esquemas, resúmenes y mapas conceptuales.
  - Incorporación de material entregado en clase y fichas de trabajo.
  - Aportación personal (comentarios, análisis, documentación).
  - Realización de ejercicios, tareas, actividades, propuestas de trabajo.
  - Destacar conceptos trabajados del área.
  - Puntualidad en su presentación.
  - Tenerlo siempre en las sesiones de clase.
- Trabajos escritos referidos a los distintos contenidos del currículo.
- Observación directa del profesorado, a través del diario de clase del profesor, hojas de registro, etc.; de aspectos como:
  - Asistencia y participación activa (obligatoria e indispensable).
  - Conocimiento de los contenidos conceptuales.
  - Trabajo físico y aplicación de los contenidos procedimentales.
  - Actitud responsable, participativa, colaborativa y solidaria.
  - Nivel de progreso.
  - Trabajo individual y en grupo.
  - Iniciativa y actitud crítica.
  - Respeto de las normas de convivencia.
  - Cumplimiento de las normas de higiene (equipación y aseo)
  - Cualquier otro aspecto relevante del proceso de enseñanza aprendizaje.

**El incumplimiento de cualquiera de los apartados anteriores supondrá la pérdida de 1 punto en ESO y Bachillerato de la nota global de la evaluación por cada una de las faltas cometidas. Las faltas a clase del alumnado deberán ser justificadas debidamente al profesor de la asignatura, independientemente de que se presenten al tutor. Las faltas a clase por enfermedad sólo se podrán justificar con informe o justificante médico.**

La calificación se desarrollará otorgando una valoración numérica al alumnado, quedando como sigue: sobresaliente, 9 o 10; notable, 7 u 8; bien, 6; suficiente, 5; insuficiente, 1 a 4. Dicha calificación se obtendrá de obtener la nota media entre las pruebas escritas y prácticas y, en su caso, restando a dicha nota los negativos acumulados por el alumno/a

La ponderación de cada uno de los instrumentos de evaluación utilizados en la evaluación ordinaria, para realizar la calificación del alumnado será flexible, dependerá del número de instrumentos utilizados y del momento de desarrollo de la programación, así como el que algunos instrumentos suponen la evaluación de contenidos de distinto tipo.

Para la evaluación positiva se deberán superar cada uno de los apartados. Además, es obligatoria la participación en las actividades complementarias propuestas.

Para la evaluación positiva se deberán superar cada uno de los apartados. Además, es obligatoria la participación en las actividades complementarias propuestas.

## **RECUPERACIÓN.**

### **Sistema ordinario de recuperación**

Dado el carácter continuo de la evaluación el alumnado que suspenda una evaluación, la podrá recuperar en la siguiente si alcanza los objetivos previstos para ese trimestre. Para ello tendrá que presentar los trabajos y el cuaderno de clase con todas las actividades de la evaluación pendiente de superar, en igualdad de condiciones que el resto de sus compañeros.

### **Sistema extraordinario de evaluación para el alumnado absentista**

El alumnado que acumule un número de faltas injustificadas superior al 15% de las sesiones previstas para todo el curso, tal y como establece el R.R.I., se le aplicará un sistema extraordinario de evaluación consistente en la presentación del cuaderno de clase y los trabajos realizados hasta ese momento y la realización de una prueba que consistirá en un examen teórico-práctico, en donde se contestará por escrito a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos trabajados hasta ese momento, preparará una sesión de actividad física con las premisas que le de el profesor y a continuación la realizará de forma práctica.



### **Convocatorias extraordinarias de septiembre**

Si es la tercera evaluación la que suspende, tendrá igualmente que presentar el cuaderno de clase y todos los trabajos realizados. El alumnado de ESO tendrá que presentarse a la convocatoria extraordinaria de Junio. Tendrán que presentar el cuaderno de clase con todas las actividades realizadas durante el curso, los trabajos marcados y realizar una prueba que consistirá en un examen teórico-práctico, en donde se contestará por escrito a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos del curso, preparará un sesión de actividad física con las premisas que le de el profesor y a continuación la realizará de forma práctica.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

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

2. Elaborar y realizar un programa de acondicionamiento físico acorde con el principio de actividad física saludable, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad y técnicas de relajación.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Se establecerán las adaptaciones, modificaciones y apoyos necesarios para dar una respuesta adecuada a la diversidad del alumnado, ayudándolo a encontrar las vías apropiadas para que éste pueda participar de un currículo esencialmente práctico, compartido con el grupo para favorecer la aplicación de las habilidades y conductas motrices, la cooperación, el intercambio y confrontación de opiniones y el talante no discriminatorio, permitiéndole transferir sus aprendizajes más allá del contexto formal de la escuela, independientemente de sus características personales, dificultades o ritmos de aprendizaje, con todo el valor que conlleva una escuela inclusiva que pone el énfasis en las posibilidades y no en los déficit. Asimismo, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación permiten ampliar los conocimientos, relacionarlos y presentan una interesante perspectiva de la evaluación de los aprendizajes a través de las diversas modalidades como los *blogs*, las *webquest* o las actividades de autoevaluación.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### Introducción

En todas las épocas, desde la prehistoria, pasando por las civilizaciones griega y romana, hasta nuestros días, el ser humano ha manifestado la necesidad de moverse para lograr relacionarse con su entorno y dominarlo. El ser más rápido, más fuerte, más resistente, ha sido una constante en los diferentes momentos históricos que ha llevado a la humanidad al deseo de alcanzar el mejor estado físico posible.

Si se define la condición física como sinónimo de vigor orgánico, eficiencia, conocimiento de los requisitos del mantenimiento de la salud, del ejercicio, del descanso, de la relajación y corrección de los defectos físicos, y el acondicionamiento físico como acción y efecto de acondicionar el organismo humano, este último se convierte en la herramienta útil que permite el desarrollo de una parte importante y vital de la persona, siempre que se haga con un conocimiento cabal y unas pautas adecuadas.

Es obvio que la mente y el cuerpo constituyen una unidad indisociable, de manera que un control y una continuidad en el acondicionamiento físico repercutirían de manera directa en el cuidado y mantenimiento de la salud y de la calidad de vida, por lo que inciden en el aspecto mental, contribuyendo al desarrollo integral de la persona.

Otro de los valores añadidos del acondicionamiento físico trasciende por su realización y práctica regular, sobre todo en el tiempo libre, convirtiendo el ocio en activo, saludable y promotor de la calidad de vida, lo que por un lado lo convierte en un agente preventivo de lesiones y enfermedades que reduce así los costes sociales y económicos derivados de los posibles tratamientos; y por otro, aleja al alumnado de algunos hábitos nocivos para la salud individual y colectiva presentes en la sociedad contemporánea, debido a la ausencia de ejercitación, tal como ocurre particularmente con el sedentarismo. Si a esto se le añade una mala nutrición y alimentación, se produce la obesidad, cerrando un círculo dañino de causa-efecto. Este es uno de los actuales problemas sociales que está tomando relevancia en Canarias. En la misma línea se pueden mencionar diferentes disfunciones que también se pueden evitar con la práctica física, como son la anorexia y la bulimia. En el extremo contrario está la vigorexia, que es la práctica física desmesurada, sin descanso y sin control, reflejo, entre otras causas, de no considerar los principios del entrenamiento deportivo.

La actividad física como contenido educativo se trabaja desde los primeros niveles educativos hasta llegar a 2.º de Bachillerato con la materia optativa de Acondicionamiento Físico, cuyo última finalidad es formar al alumnado para que sea capaz de llevar una vida saludable, con destrezas y conocimientos necesarios para que de forma independiente y autónoma sea competente y responsable dirigiendo su propio desarrollo físico. Se lograría así el propósito establecido a largo plazo de cultivar el cuidado y mejora de nuestro cuerpo-mente para alcanzar el grado óptimo de salud y de calidad de vida. Esta finalidad se comparte con otras materias de Bachillerato: Educación Física; Biología; y Biología Humana.

Este dominio deberá llegar a formar parte de la cultura personal del alumnado, de tal manera que incluya estos aprendizajes en su conducta como una manifestación normal dentro de sus hábitos de vida. Esto lo llevará no sólo a profundizar sobre el qué, el cómo y el cuándo trabajar para obtener la mejora en el rendimiento físico producido como causa obvia del entrenamiento,

sino también a interiorizar que podrá adquirir beneficios para mejorar otros aspectos de la vida, conducentes a su desarrollo integral.

Con objeto de lograr su finalidad, en la materia se profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo y el acondicionamiento físico y en el desarrollo de la autonomía de acción que han ido adquiriéndose en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Esto se debe conjugar con los intereses y motivaciones de aquel alumnado que opta por adentrarse en el mundo de la condición física, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el campo laboral.

Una de las novedades principales de este currículo es la consideración de objetivos, contenidos y criterios de evaluación relativos a actividades físicas de cualquier tipo (con soporte musical, las realizadas en el medio natural de Canarias, las que utilizan como recurso los juegos y deportes tradicionales canarios...), aspectos que pretenden conseguir un notable progreso en la competencia general de autonomía e iniciativa personal. Ayuda a la adquisición de esta competencia la realización de trabajos cooperativos de grupo, tanto en el centro como en entornos cambiantes, tal como ocurre en el medio natural. Al mismo tiempo, la necesidad del alumnado de elaborar su propio plan de entrenamiento fomenta la iniciativa, su espíritu emprendedor y la toma de decisiones respecto a la forma de trabajo más acorde con sus necesidades. Esto comportaría un esfuerzo para conocerse a sí mismo, el nivel de condición física y las propias limitaciones. En definitiva, los alumnos y alumnas estarían más preparados y seguros para responder a nuevas situaciones de forma independiente y autónoma.

Otra competencia general será la del tratamiento de la información y competencia digital ya que, partiendo de lo que conocen por sus aprendizajes previos, tendrán que realizar consultas, buscar, completar, modificar, compartir y aplicar la información recogida en los distintos bloques de contenidos de forma correcta para evitar la información no válida.

Además de estas competencias generales, se contribuye al desarrollo de la competencia específica motriz trabajando en el aspecto práctico y aplicando el plan de entrenamiento para la mejora de la salud y la calidad de vida, elaborado por el propio alumno o alumna, dentro o fuera de su tiempo libre.

Los objetivos seleccionados se hallan en relación sobre todo con el objetivo de etapa que hace referencia a que el alumnado desarrollará las capacidades que le permitan utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. De ahí que se incida en el conocimiento del propio cuerpo, en la aplicación de los sistemas, métodos y medios adecuados para la práctica deportiva, en la aproximación a la teoría del entrenamiento deportivo, en la realización periódica de controles, en la participación en actividades físico-deportivas, y en la identificación y valoración de hábitos saludables concernientes a la condición física.

Los contenidos se han organizado en cuatro bloques, dirigidos al desarrollo de distintos aspectos del acondicionamiento físico. En el primer bloque, se agrupan los contenidos comunes al resto. En el segundo, «El acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica», se trabajarán contenidos más directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista personal. El alumnado tendrá que adquirir conocimientos vinculados con el acondicionamiento físico tanto de forma teórica como desde su aplicación práctica, que será el objetivo final, empleando la mayor cantidad posible de actividades y entornos, preferentemente juegos y deportes tradicionales y el medio natural canario, siempre que lo lleven a la obtención de la forma física deseada. Se buscará que el alumnado entienda, comprenda y sepa aplicar los conceptos de condición física y acondicionamiento físico, profundizando en las diferentes capacidades físicas y alcanzando un nivel que le permita desarrollar posteriormente planes de entrenamiento según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados, así como los tests y pruebas de campo necesarios para obtener resultados de su estado físico y poder aplicar después su propio adiestramiento o las modificaciones oportunas. De ese modo aprenderá a valorar no sólo los resultados, sino también el esfuerzo realizado para alcanzarlos, ya sea a nivel individual o grupal.

En el tercer bloque, «Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico», el aprendizaje irá encaminado hacia aquellos factores que, aunque de forma indirecta, afectan a la preparación de manera relevante. En los contenidos se hace hincapié en el mantenimiento de un estado saludable, trabajándose tanto aspectos como la higiene o la nutrición, ya tratados en etapas anteriores, pero que aquí adquirirán una singular importancia, como otros que pueden suponer

una mejora en la calidad de vida. Asimismo se mencionan asuntos como el entrenamiento invisible y el dopaje, como agentes que están implícitos, permitiendo o no, en uno u otro caso, el alcanzar un estado físico óptimo. El control y prevención de lesiones, el análisis de actividades y ejercicios contraindicados y el control postural, terminarán por completar el conocimiento necesario para la planificación del alumnado.

En el cuarto bloque de contenidos, «Oferta y demanda del acondicionamiento físico», se ofrece al alumnado de esta optativa la posibilidad de obtener una visión, lo más real posible, de la situación profesional en ese momento. Con esa finalidad se le guía para que descubra por sí mismo la situación real en su entorno o en aquél donde quiera dirigir su vida profesional, para facilitar su decisión, tras los resultados percibidos, de incorporarse a la formación profesional específica o a los estudios universitarios correspondientes, siempre dentro del ámbito de la actividad física y del deporte.

En todos los bloques de contenidos se orientará al alumnado a que reconozca las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como una fuente más de información, que puede ser muy útil, siempre que se aplique con un sentido crítico adecuado. Es conveniente fomentar su uso sin olvidar nunca los métodos más tradicionales, siempre que estos sean válidos. También, y de forma común, en los bloques segundo y tercero se pretende inculcar que no sólo se puede recurrir a actividades y sistemas tradicionales para la consecución de la condición física, sino que se potenciará su creatividad en la práctica de otras actividades menos frecuentes, en las que también se puede adquirir ese entrenamiento físico correcto. Por esa razón se contemplan las actividades físico-recreativas y deportivas, la ejercitación de juegos y deportes tradicionales, así como la realización de sesiones en el medio natural, sin olvidar nunca que el objetivo es el desarrollo y mantenimiento de la condición física.

La metodología recomendable debe estar basada, principalmente, en la estrategia participativa, para que el alumnado siga la línea marcada por los fines del Bachillerato, como el desarrollar y lograr la madurez intelectual y humana para incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Así, por ejemplo, sería oportuno plantear que vaya descubriendo alguno de los agentes o factores intervinientes en el acondicionamiento físico, como el nivel de su condición física, de tal manera que intervenga en la valoración conveniente para adoptar las decisiones oportunas sobre la manera en que debe actuar. Otro ejemplo de esta estrategia consistiría en que lleve la iniciativa para diseñar y elaborar las tareas correspondientes del calentamiento, de la parte principal y de la vuelta a la calma, según la orientación de la sesión. En la medida en que fuera posible, una vez que el alumnado estuviera en condiciones y demandase más independencia, debería tenderse hacia la estrategia emancipativa, que posibilitaría un acercamiento a la autonomía real del alumnado de modo que tomase las riendas de su aprendizaje, situando al profesorado en una posición supervisora de su progreso.

La consideración de estas premisas y de los objetivos y contenidos de este currículo permite apreciar que todos son susceptibles de ser abordados desde la enseñanza del descubrimiento guiado y de la resolución de problemas. Así se favorecería la presentación al alumnado de una serie de contenidos no sólo como una información dada y decidida, sino como una posibilidad de indagación y búsqueda para lograr la contestación más idónea a cada interrogante. Se fomenta así el aprendizaje significativo, dotándolo de utilidad e integrándolo en otros contenidos de carácter más transversal para elaborar una explicación y una respuesta más amplia a situaciones de su entorno próximo, conectando, entre otros, con los contenidos referidos a Canarias. Además, estas estrategias y estilos de enseñanza poseen una característica de transversalidad que potencian en el alumnado una forma de trabajar que, aparte del propio aprendizaje del acondicionamiento físico, proporciona pautas para un método universal de autoaprendizaje, útil para la comprensión y el desarrollo de otras materias y cuestiones.

El conocimiento de la parte más teórica del entrenamiento, e incluso de la puesta en práctica del acondicionamiento físico, pueden ser tratados como un descubrimiento que parte de los conocimientos previos del alumnado acerca del fenómeno del ejercicio de la actividad física y del deporte, puesto que traen la experiencia de las clases de Educación Física, y probablemente cuente con la de practicante o asistente del espectáculo deportivo. Los alumnos y alumnas podrán valorar con sentido crítico y, por lo tanto, posteriormente, con la información correcta, la validez de la práctica de la actividad física: qué beneficios supone, a qué criterios obedece, qué problemas acarrea la mala práctica, qué revisión es oportuna, etc., puesto que la actividad física que mejora la salud y la calidad de vida es una conducta que se debe realizar con unas pautas adecuadas y no simplemente como una reproducción de un modelo

socialmente admitido que hace de la práctica física una rutina heredada, sin ser consciente de lo que se está haciendo. El alumnado, con la base de la información trabajada, deberá concluir, entre otras ideas, que el profesional de la actividad física, si quiere ser responsable, es un especialista con un cierto dominio teórico y práctico de ella, para poder guiar y tutelar debidamente su propia práctica deportiva y, con mayor exigencia y compromiso, la de las demás personas.

Uno de los recursos óptimos para la búsqueda y el tratamiento de la información necesaria es el empleo de las TIC, cuyas amplias posibilidades, sumadas al uso de la Red, permitirá indagar, comparar, ampliar, confirmar e intercambiar los contenidos acerca del acondicionamiento físico. La utilización de las TIC debería incluir sus vertientes interactiva y colaborativa, por ejemplo, a través de la creación de un *blog*, de la grabación de imágenes que representen partes o todas las tareas de una sesión para su posterior corrección y evaluación, la presentación de producciones audiovisuales sobre un tema, etc.

Los criterios de evaluación pretenden recoger cómo va adquiriendo el alumnado su aprendizaje, desde que comienza a adentrarse en el conocimiento del acondicionamiento físico hasta su puesta en práctica y evaluación. Los instrumentos de evaluación propuestos son: producción individual o en grupo, como es el propio plan de entrenamiento; pruebas escritas u orales (exámenes); registro de observación procedimental o actitudinal (planillas), etc. Además, deben permitir la coevaluación y autoevaluación, lo que lo obligará a tomar conciencia y responsabilidad sobre la evaluación de su aprendizaje.

Con dichos criterios se trata de averiguar si los alumnos y alumnas son capaces de entender todos las pautas básicas para el diseño de su futuro plan de entrenamiento con el fin de que sea viable, y de que la realización de una práctica regular les permitiría conseguir los objetivos propuestos, cuyo fin último es la mejora de la salud y de la calidad de vida. Además, se evaluará si atienden a la necesidad de realizar aquellos ajustes necesarios en el plan, reconociendo su nivel de condición física al principio, durante el período de práctica y al final de este, por lo que deberán valerse de los tests y pruebas de campo necesarios. También se verificará, si en el diseño y ejecución de los entrenamientos elegidos reconocen y aplican las normas de higiene, nutrición y entrenamiento invisible, identificando las buenas prácticas preventivas de las lesiones. Se constatará asimismo si el alumnado valora suficientemente que la práctica regular de la actividad física le va a ayudar a mejorar en todos los aspectos: físico, mental, social, afectivo, etc. Será objeto de evaluación si integra en su plan de acondicionamiento físico el contexto próximo, el entorno natural y las tradiciones canarias. Habrá que valorar, también, si reconocen la actual situación laboral del mercado de trabajo en el ámbito de la condición física, como una posible salida académica y profesional. Y, por último, se comprobará si emplean las tecnologías de la información y la comunicación como un recurso útil, recopilando, seleccionando, interpretando y exponiendo con el vocabulario específico de la materia los datos obtenidos.

## 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

10. 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.
11. Respeto del alumnado entre sí y hacia el profesorado, así como colaboración entre iguales y con los docentes, en las diferentes actividades propuestas.
12. 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.
13. Desarrollo de la propia superación mediante la práctica física reparadora de su autoestima y autoconcepto, con el reconocimiento y valoración de sus propias limitaciones.
14. Utilización del vocabulario propio de la materia.

### II. El 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.
15. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
16. El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
17. 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.
18. Valoración del conocimiento de la naturaleza y del origen de las lesiones deportivas más frecuentes: su estudio, prevención y actuación inmediata.
19. 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.
20. 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.
21. Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del entrenamiento.
22. Actitud crítica ante el acondicionamiento físico ajeno a la salud y a la calidad de vida.

### **Criterios de evaluación**

#### **23. 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.

#### **24. 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.

#### **25. 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.

**26. 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.

**27. 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.

**28. 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.

**29. 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.

**30. 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.

**31. 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.

**32. 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.

## **7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Según plan desarrollado para este departamento durante el curso 12-13 presentado a la vice-dirección del Centro.