

IES RAFAEL AROZARENA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2017/18

<u>ÍNDICE</u>	
1.INTRODUCCIÓN	3
1.1.CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO EN EL CONTEXTO E.F.	3
2. PROFESORES DEL DEPARTAMENTO Y ORGANIZACIÓN GENERAL	4
3. CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA.	6
3.1 METODOLOGÍA.	6
3.2 CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	8
3.3 SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE	10
4. EVALUACIÓN	11
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y NEAE	25
6. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	25
7. OPTATIVA: ACONDICIONAMIENTO FISICO	27
8. EXENTOS PARCIALES/ EXENTOS TEMPORALES	32
9. NORMAS DEL DEPARTAMENTO	32
10. CONTROL DE CONTINGENCIAS Y NORMAS ANTE ACCIDENTES	33
11. PROCEDIMIENTOS QUE PERMITAN VALORAR EL AJUSTE ENTRE EL DISEÑO, EL DESARROLLO Y LOS RESULTADOS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	34
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

1 INTRODUCCIÓN

“*La forma suprema de vivir, es convivir*” (Ortega y Gasset). Esta es nuestra visión y sentir en una sociedad postmoderna, macrosistémica e intercultural que demanda del sistema educativo un mayor equilibrio humanístico, científico y tecnológico con juicio crítico y repercusión activa en el entorno. Por tanto, realizar una labor en este sentido merece una planificación bien diseñada, eludiendo los aspectos negativos de las teorías implícitas y el currículo oculto tan extendidos en el discurso docente.

1.1 CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO EN EL CONTEXTO DE LA E.F.

Las características socioeconómicas del Centro y su entorno próximo están claramente definidas en los apartados generales de la PGA en la que se encuadra esta PD.

Con respecto a nuestra materia, entendemos y defendemos la materia Educación Física (EF en adelante), como la didáctica de las acciones motrices centrada en el proceso de E-A de las manifestaciones socioculturales del movimiento favoreciendo el desarrollo integral desde la satisfacción y el bienestar orientando a la responsabilidad y la autonomía a través de la competencia motriz.

En lo que se refiere a nuestro alumnado, Los cuestionarios de intereses y hábitos realizados a nuestros alumnos y alumnas al comienzo del curso, nos han permitido, por un lado, detectar, y por otro lado, ratificar la tendencia reflejada en la ENSE 2012 (Encuesta Nacional de Salud), ya que compartimos ítems del IPAQ (cuestionario internacional de actividad física), así como, los niveles de sedentarismo en edad escolar reflejados en el informe Eurydice (2013) citado en el RD 1105/2014. De cada 10 alumnos/as, dos tienen sobrepeso y uno obesidad tanto en chicos como en chicas, por otro lado, en estas últimas destaca la prevalencia de delgadez (<18 IMC) en 2 de cada 10. En términos generales, los chicos hacen más ejercicio que las chicas en su tiempo libre pero es significativo que ambos sexos aumentan alarmantemente sus niveles de sedentarismo en la franja de 14-16 años. Consumen bebidas azucaradas casi a diario, un 20% fuma ocasionalmente y uno de cada diez, especialmente chicos, bebe alcohol de forma intensiva una vez al mes. Les interesa especialmente las tecnologías de la información y la comunicación (son inseparables de su Smartphone), el ocio con sus amigos/as, las fiestas locales, las actividades lúdicas, la estética y sus tendencias, el sexo opuesto, entre otros aspectos. Les preocupa igualmente: qué harán al terminar el instituto, la salud y la economía de sus familias, su aspecto físico, los cambios que se están produciendo en sus cuerpos y mentes, la soledad y el aburrimiento, etc. Necesitan de los que les rodeamos: comprensión, paciencia, confianza, afecto, consejo y orientación sobre actitudes y hábitos.

En el centro se imparten enseñanzas de ESO y Bachillerato y cuenta también con un Aula Enclave. En lo que respecta a E.F., **impartimos docencia a 620 de los 666 alumnos (93,1 %)** matriculados en el Centro y que detallamos a continuación:

- Primero ESO - cinco grupos (137 alumnos/as).
- Segundo ESO - cinco grupos, uno de ellos 1º PMAR (128 alumnos/as)
- Tercero ESO - cinco grupos, uno de ellos 2º PMAR (116 alumnos/as)
- Cuarto de ESO - cuatro grupos (101 alumnos/as)
- Primero Bachillerato - tres grupos, uno de Ciencias, otro de Humanidades y uno mixto (99 alumnos/as)
- Segundo de Bachillerato, optativa ACM – (30 alumnos repartidos en los 3 grupos matriculados en el Centro)
- Aula ENCLAVE (9 alumnos que participan 1 sesión semanal, divididos en 3 grupos de 3, en las clases de E.F.

2	PROFESORES DEL DEPARTAMENTO Y ORGANIZACIÓN GENERAL
----------	---

GRUPOS	PROFESOR/A
2º ESO A, B, C, D y E	Alejandro Marcos Sánchez Caballero
1º ESO A, B, C y D 4º ESO C 1º BACH. A, B y C ACM	Antonio González Alonso
3º ESO A, B, C, D y E 1º ESO E 4º ESO A, B y D	César Enrique Perdigón Hernández

No tenemos coincidencias horarias de los tres docentes impartiendo clases al mismo tiempo, sin embargo hay coincidencias de dos docentes en 16 sesiones semanales. 9 sesiones semanales son sin coincidencias de docentes (ver tabla de la siguiente página).

Con respecto a la organización de la docencia, partimos de la siguiente temporalización general:

Calendario escolar:

- 1º trimestre 14 semanas (del 15 de sept al 22 de dic) planificamos docencia 12 semanas (24 sesiones) quitando puente de diciembre y 2 sesiones ajuste/evaluación.
- 2º trimestre 11 semanas (del 8 de ene al 23 de mar) planificamos docencia 9 semanas (18 sesiones) quitando carnavales y 2 sesiones de ajuste/evaluación.
- 3º trimestre 12 semanas (del 2 de abr al 22 de jun) planificamos docencia 10 semanas (20 sesiones) quitando 2 de ajuste/evaluación y 2 semana cultural.

COINCIDENCIAS HORARIAS

EFI 2017-18

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.00-8.55	2º ESO D (ALE) 1º ESO D (ANTONIO)	2º ESO B (ALE) 3º ESO C (CÉSAR)	2º ESO A (ALE) 3º ESO C (CESAR)	2º ESO A (ALE) 3º ESO A (CESAR)	2º ESO B (ALE)
8.55-9.45	2º ESO E (ALE) 3º ESO E (CÉSAR)	2º ESO C (ALE) 1º ESO E (CÉSAR)	2º ESO D (ALE) 1º ESO B (ANTONIO)	2º ESO C (ALE) 3º ESO B (CÉSAR)	2º BACH ACM (ANTONIO)
9.50-10.45	3º ESO B (CÉSAR)	4º ESO C (ANTONIO) 4º ESO D TUO	3º ESO E (CÉSAR) 1º BACH C (ANTONIO)	1º BACH B (ANTONIO)	2º ESO E (ALE) 3º ESO D (CÉSAR)
RECREO					
11.15-12.10	4º ESO D (CÉSAR) 4º ESO C TUO	REUNIÓN DPTO EFI	1º BACH A (ANTONIO)	1º ESO C (ANTONIO) 4º ESO A (CÉSAR)	1º BACH B (ANTONIO) 1º ESO E (CÉSAR)
12.10-13.05	3º ESO A (CÉSAR) 4º ESO C (ANTONIO)	1º ESO A (ANTONIO)	3º ESO D (CÉSAR)	1º ESO A (ANTONIO)	4º ESO D (CÉSAR) 1º BACH A (ANTONIO)
13.05-14.00	4º ESO A (CÉSAR) 1º ESO B (ANTONIO)	2º BACH ACM (ANTONIO)	4º ESO B (CÉSAR) 1º ESO C (ANTONIO)	1º BACH C (ANTONIO)	4º ESO B (CÉSAR) 1º ESO D (ANTONIO)

Consideraciones:

- Hay 6 coincidencias horarias de 2º eso con 3º eso.
- Hay 3 coincidencias horarias de 1º eso con 2º eso.
- Los martes y jueves a 2º hora coincidimos César-Ale, 1º con 2ºC y 2ºC con 3º.
- Las coincidencias horarias de 3º eso con 4º eso y 1º Bach con la eso no afectan a nivel de programación.
- ACM lleva una propuesta didáctica distinta.

3 CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA

Teniendo en cuenta los objetivos generales de etapa, tanto de la ESO como Bachillerato, contemplados en el decreto 83/2016 de 4 de julio, así como los consensuados como objetivos del P.E. del IES Rafael Arozarena para el curso 2017-18 y, por supuesto, los Objetivos del Sistema Educativo Canario expresados en la Ley 6/2014 Canaria de Educación, los objetivos específicos de la materia E.F., en los diferentes ámbitos del desarrollo humano, para el presente curso son:

- **Cognitivo**: Comprender, aplicar y evaluar las características e importancia de las actividades físicas saludables, los fundamentos de higiene postural, las técnicas básicas de orientación, los sistemas de obtención de energía, los factores y principios de mejora de la condición física, los protocolos y medidas preventivas y de seguridad; así como, los movimientos corporales y las habilidades motrices lúdico-recreativas, físico-deportivas y artístico-expresivas.
- **Físico**: Desarrollar y mejorar específicamente las capacidades físicas y coordinativas básicas desde un enfoque saludable, regulando eficazmente el esfuerzo
- **Motriz**: Automatizar y transferir los fundamentos técnico-tácticos de ataque y defensa en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices de cooperación, oposición y cooperación-oposición, discriminando estímulos y teniendo en cuenta la toma de decisiones.
- **Afectivo**: Aceptar y caracterizar los valores de actitud crítica, tolerancia, deportividad, respeto a uno mismo, a los demás y al entorno y responsabilidad; mostrando actitudes esfuerzo, auto exigencia y superación; reflexionando y valorando de forma autónoma.
- **Social**: Integrarse, colaborar y aportar activamente al trabajo grupal.

3.1 METODOLOGÍA

Con respecto a la metodología didáctica, el artículo 24 del Decreto 315/2015 por el que se establece la ordenación de la ESO y el Bachillerato en la comunidad autónoma canaria (CAC), refiere a la metodología didáctica. Alude a los principios pedagógicos del capítulo 3, artículo 26 de la LOMCE, como es el tratamiento inclusivo de la diversidad y NEAE) y al preámbulo del Decreto (aprendizaje por sí mismos construyendo su propio conocimiento contextualizado y funcional, logrando objetivos de etapa y adquiriendo competencias, partiendo de centros de interés y con proyectos interdisciplinares y el docente como guía). Igualmente se insta a estimular la lectura y fomentar la correcta expresión oral y escrita, la cultura científica y su transferencia a la vida cotidiana, la educación en valores y las TIC como apoyo esencial para el proceso de aprendizaje.

Trabajar en términos de competencias, obliga a una serie de cambios que desde nuestro punto de vista, deben iniciarse en el diseño y desarrollo de la programación didáctica, exponiendo un planteamiento metodológico en el que:

- El punto de partida sean las Competencias Clave y los criterios de evaluación.
- Uso de metodologías activas de comprobados resultados en el ámbito de la Educación Física.
- Uso de actividades o tareas de enseñanza mayoritariamente abiertas que complementen la metodología
- Situaciones de Aprendizaje (SA) que tengan como culminación un producto final, desarrolladas longitudinalmente con un mismo eje vertebrador a lo largo de toda la etapa de Secundaria y Bachillerato, lo que da sentido a un aprendizaje graduado y desarrollado en espiral.
- Propuesta de atención a la diversidad inclusiva desde una perspectiva no solo cognitiva sino motriz siguiendo pautas establecidas por Arráez
- uso de Entornos Personales de Aprendizaje (PLE) como experiencia de aprendizaje cooperativo en red a través de blogs
- utilización de dispositivos digitales móviles
- evaluación formativa y compartida: evaluación diagnóstica, procesual y final, participación de los agentes implicados (diseño compartido de instrumentos de evaluación, coevaluación, autoevaluación, hetero-evaluación y evaluación compartida...)

Tal y como refleja el currículum, en general, los procesos de enseñanza y aprendizaje seguirán una metodología que permita integrar distintos modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. El grado de apertura de estas estrategias marcará su orientación desde la instrucción, pasando por la participación y hacia la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos.

Con respecto al modelo, las estrategias y los estilos, partimos de un modelo social de aprendizaje (Joyce y Weil, 1985), con una estructura de aprendizaje cooperativo (Velázquez, 2010) igualmente entendido como estrategia interactiva (Quintero Ruiz, 2015) y como estilo productivo, con disonancia cognitiva y socializador (Delgado Noguera, 1991). Fomentaremos entre los alumnos el método de instrucción con mayores niveles de retención “enseñar entre iguales”.

La instrucción nos garantizará unos dominios básicos y seguridad, con participación activa y consciente del alumnado y con la autogestión como fin a lograr. Este continuo instrucción, participación y emancipación (Fernández y Navarro, 1989) se irá repitiendo cíclicamente.

En lo que se refiere a la técnica, la consideramos el tercer nivel de concreción metodológica y se estructura en: comunicación, organización e interacción (Jiménez, 1997). La información inicial será

disonante e interrogativa sin aportar las posibles soluciones al problema ya que las tareas abiertas que les proponemos a los alumnos serán predominantemente semidefinidas (Famose, 1992) en forma de situaciones problema (Blázquez, 1982) o más acorde a nuestro planteamiento, situaciones motrices problema (Pacheco, 2011).

El conocimiento de los resultados que será preferentemente de tipo interrogativo (Pieron, 1988) con intenciones formativa, evaluativa y afectiva (Harrington, 1974). Será esencialmente concurrente (durante la ejecución) y terminal (según termina la ejecución), a través de los canales: visual, auditivo y kinestésico-táctil. La organización de la clase, en cuanto a estructura, ubicación y desplazamiento será dispersa y variada en función de las tareas y los objetivos perseguidos, con participación simultánea o alternativa según corresponda y ubicación interna del profesor que desempeña un rol de facilitador y guía.

Fomentamos todas las interacciones socio-afectivas que pueden darse en el grupo social en que se convierte la clase, con reversibilidad de los roles emisor-receptor y con contenidos de comunicación informativo, de estructuración metodológica y personal-afectivo.

3.2	CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE
------------	---

Las competencias clave (CC.CC. en adelante) no atienden a la dimensión motriz de la persona (González, 2015). Nuestros alumnos piensan, se mueven, sienten y se relacionan de forma integral. Desde esta visión holística, la EF atiende al desarrollo integral del alumnado a través de la CM, la cual, contribuye implícita o explícitamente al desarrollo de las CC.CC.

Parafraseando literalmente el preámbulo del currículo E.F. del decreto 83/2016 de 4 de Julio, la Educación Física en la Educación Secundaria, nuestra materia pretende el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones 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 como ciudadano. A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias.

Las CC.CC. son el elemento esencial del currículo. El desarrollo de las CC.CC. requiere de un tratamiento integral de un amplio conjunto de conocimientos, destrezas, actitudes y valores. **Atender a una o algunas competencias no comporta el enfoque competencial, integral e interdisciplinar que plantea la orden ECD/65/2015 y su concreción y contextualización para Canarias en el documento para la descripción del grado de desarrollo y adquisición de las competencias** (conocido como “documento escalera”).

Contribuimos al desarrollo de habilidades y destrezas básicas de todas las CC.CC. a través de los procesos perceptivos (acceso e identificación: la percepción y comprensión); decisionales (análisis y valoración: la toma de decisiones) y de ejecución motriz (aplicación: la producción; juicio y regulación: la evaluación de la acción motriz) implícitos en la competencia motriz (CM). Concretamente:

- Destrezas comunicativas (CL¹) en todas las UU.DD., y expresivas (CEC²) en la UU.DD. 5 y 6 especialmente.
- La resolución de problemas, la toma de decisiones, la autogestión y la autoevaluación (AA³, SIEE⁴ y CSC⁵) en todas las UU.DD.
- La interpretación de datos, en concreto la lectura de mapas unidad didáctica (UD) 9; y el uso de herramientas, especialmente tecnológicas (CMCT⁶ y CD⁷) en todas las UU.DD.

A través del ámbito socio afectivo de la CM, trabajaremos en todas las diferentes UU.DD. actitudes y valores comunes a todas las CC.CC. (**respeto, autonomía, esfuerzo, juicio crítico e iniciativa**).

Los conocimientos, entendidos como recursos para el aprendizaje e integrados con las habilidades, destrezas, actitudes y valores desde el ya mencionado enfoque competencial e inclusivo, se atienden más específicamente por materias, sin embargo, no debemos olvidar la conveniente **interdisciplinariedad, transversalidad y funcionalidad** para el correcto desempeño en múltiples situaciones de las capacidades implícitas en las CC.CC.

¹ Competencia Lingüística.

² Conciencia y Expresiones Culturales.

³ Aprender a Aprender.

⁴ Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor.

⁵ Competencia Social y Cívica.

⁶ Competencia Matemática y competencias en Ciencias y Tecnología.

⁷ Competencia Digital.

3.3	SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE			
------------	--	--	--	--

1º Trimestre		1º-2º eso	2º-3º eso	4º eso	1º Bach
1	<u>Socialización</u> (4s) <i>18-29 septiembre</i>	Presentación, trabajo cooperativo, dinámicas de grupo, introducir contenidos, diagnóstico inicial,...			
2	<u>Evaluación físico-motriz</u> (6s) <i>2-20 octubre</i>	Antropometría C. coordinativas (2) Resistencia A.(2) Resistencia M Flexibilidad (2)	Resistencia M Flexibilidad (2) Antropometría C. coordinativas (2) Resistencia A.(2)	Resistencia A (2) Resistencia M Flexibilidad (2) Antropometría C. coordinativas.(2)	C. coordinativas. Resistencia A (2) Resistencia M Flexibilidad (2) Antropometría
3	<u>Como trabajar la condición física</u> (9s) <i>23 octubre – 24 noviembre</i>	Condición Física, métodos y sistemas Resistencia A. Flexibilidad Resistencia M.	Resistencia M. Condición Física, métodos y sistemas Resistencia A. Flexibilidad	Resistencia A. Resistencia M Flexibilidad Condición Física, métodos y sistemas.	Flexibilidad. Resistencia M Condición Física, métodos y sistemas Resistencia A.
4	<u>Sworakit</u> (4s) <i>27 noviembre – 15 diciembre</i>	Aplicaciones móviles para la mejora de la condición física, especialmente, Sworakit.			
2º trimestre					
5	<u>Vamos a cooperar</u> (6s) <i>8 enero – 26 enero</i>	Combas individuales y grupales	Habilidades gimnásticas	Acrosport	Malabares
6	<u>Ritmo y expresión</u> (6s) <i>29 enero – 23 febrero</i>	Percusión corporal	Bailes del Mundo- bailes de salón	Aeróbic Step Zumba	Coreografía libre
7	<u>Reenvío/cancha dividida</u> (6s) <i>26 febrero – 16 marzo</i>	Golpeo sin implemento	Lanzamiento/recepción	Golpeo con implemento 1	Golpeo con implemento 2
3º trimestre					
8	<u>Oposición - bateo/fildeo</u> (6s) <i>2 abril – 20 abril</i>	Kicking-ball Lucha Canaria 1	Lucha Canaria 2 Rounders	Quemao Lucha Canaria 3	Lucha Canaria 4 Pelotamano
9	<u>Adaptación al medio</u> (4s) <i>23 abril – 4 mayo</i>	Senderismo y Orientación 1	Orientación 2	Orientación 3 Escalada	Medio acuático
10	<u>Invasión / cooperación-oposición</u> (6s) <i>7 mayo – 25 mayo</i>	Deportes de espacio común y participación simultánea 1	Deportes de espacio común y participación simultánea 2	Deportes de espacio común y participación simultánea 3	Deportes de espacio común y participación simultánea 4
11	<u>Retos motrices individuales/grupales</u> (4s) <i>28 mayo – 8 Junio</i>	Diseño, realización y evaluación de retos motrices individuales, grupales y/o mini olimpiadas/gymkanas en base a las situaciones motrices trabajadas todo el curso.			

4	EVALUACIÓN
----------	-------------------

Tomaremos como principal referencia normativa la ORDEN de 3 de septiembre de 2016, por la que se regulan la evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

Evaluar no es sólo medir, juzgar o calificar. En base a los marcos normativo, psicopedagógico y metodológico actuales, nuestra evaluación es: **criterial**, porque parte de los criterios de evaluación; **competencial**, en relación a las competencias clave; **inclusiva**, respetando todos los niveles y ritmos de aprendizaje; **procesual**; entendida como proceso y no fin en sí misma; **formativa**, es decir, nos brinda información para tomar decisiones y mejorar; **integrada**, sin que haya tareas de evaluación diferenciadas del resto de tareas; **continua**, evaluando al comienzo, con diagnósticos y pronósticos continuos y sumativa al final; **compartida**, dando importancia a los procesos de auto y co-evaluación; **sistemática**, queriendo decir ordenada y **diferenciada**, es decir, individualizada.

Los EAE son junto a las competencias clave el elemento curricular más significativo introducido por la LOMCE. Son considerados el máximo nivel de concreción de los criterios de evaluación y se han establecido como aprendizajes imprescindibles en forma de indicadores de logro o desempeño en clave de competencia motriz. Siguiendo el RD 1105/2015, tanto los criterios de evaluación como los EAE⁸, pueden organizarse en cinco ejes fundamentales como así lo hemos hecho, considerándolos también indicadores de evaluación de cada criterio:

- Dominar de las habilidades.
- Comprender los conceptos y principios.
- Alcanzar y mantener una aptitud física orientada a la salud adecuada.
- Comportarse adecuadamente personal y socialmente.
- Valorar la actividad física desde distintas perspectivas.

Estos 5 ejes tienen correlación con los **dominios**: cognitivo, físico-motor y socio-afectivo (a partir de Bloom, 1956); igualmente con los componentes: conocimientos, habilidades/destrezas, actitudes/valores de las **competencias clave** (ECD/65/2015); y también con los elementos: conocimientos, procesos implícitos, emociones/valores de la **competencia motriz** (Hernández, González, Pacheco, Gómez, Gorrín, Abreu, Sosa, Jiménez y Navarro, 2013). En definitiva, son el hilo conductor necesario para enhebrar, como conjunto integrado, los criterios de evaluación con la competencia motriz, las competencias clave y los EAE.

⁸ Los EAE se hallan implícitamente descritos junto a contextos, recursos y contenidos en cada una de las explicaciones que acompañan a los enunciados de los distintos criterios de evaluación de cada curso.

La técnica que utilizamos es fundamentalmente cualitativa y los procedimientos serán de observación indirecta con listas de control y escalas descriptivas como veremos en el siguiente apartado. No obstante, no descartamos la observación directa con un registro anecdótico y algún otro procedimiento cuantitativo especialmente en las UU.DD 2, 3 y 4.

Nuestra principal propuesta de instrumento de evaluación es la **escala integrada de valoración descriptiva** (siguiendo la terminología de Bloom, 1956; Fernández y Navarro, 1989) a la que denominamos **“rúbrica madre”** (ver cuadro siguiente).

ÁMBITOS	<u>No valorado</u> (1-2 puntos) IN	<u>Necesita mejorar</u> (3-4 puntos) IN	<u>Adecuado</u> (5-6 puntos) SU/BI	<u>Muy bien</u> (7-8 puntos) NOT	<u>Excelente</u> (9-10 puntos) SOB
Cognitivo	Absentista (1) No participa (2)	Entiende parcialmente conceptos básicos.	Comprende y aplica conceptos y principios.	Además de aplicar y analizar, evalúa.	También tiene juicio crítico y crea.
Físico	Absentista (1) No participa (2)	Desarrolla la aptitud física por debajo de niveles saludables.	Alcanza y mantiene una aptitud física adecuada en relación a la salud.	No solo desarrolla de forma general, sino también específica.	Especializa la aptitud física.
Motriz	Absentista (1) No participa (2)	Muestra un dominio de habilidades insuficiente.	Domina las habilidades.	No solo automatiza, también transfiere.	Muestra espontaneidad en el movimiento.
Afectivo	Absentista (1) No participa (2)	Valora escasamente o acepta en parte la importancia de hacer actividad física.	Valora la actividad física desde distintas perspectivas.	Además de aceptar unos valores, los organiza en su propio sistema (caracterización)	Se emancipa con autonomía y responsabilidad individual.
Social	Absentista (1) No participa (2)	Participa y colabora insuficientemente.	Muestra un comportamiento personal y social adecuado.	Se integra colabora y aporta al grupo.	Es independiente con autonomía y responsabilidad social.

Este instrumento nos permite la **heteroevaluación**, la **coevaluación** y la **autoevaluación** utilizando un mismo lenguaje y registros tanto para el profesor como para los alumnos en todas las UU.DD de la PD, **facilitando la evaluación compartida y la calificación dialogada (López Pastor, 2010)**. Por supuesto, la adaptamos a los conocimientos, procedimientos, valores y actitudes que desarrollamos en cada momento. Los **registros**, de los cuales haremos el vaciado de datos en la rúbrica madre, son: el anecdotario del profesor, las listas de control y las fichas de clase.

Cada UD tiene uno o varios productos finales para ser evaluados. El proceso de evaluación se desarrolla en varias sesiones, lo que nos permite el **flujo de comunicación (Sebastiani, 1993)** y la **triangulación** de nuestros diagnósticos (heteroevaluación) con los de los alumnos de sí mismos (autoevaluación) y de sus compañeros (coevaluación).

La evaluación del ajuste va implícita en el análisis de los resultados del departamento cada trimestre.

Con respecto a la **calificación** Según se establece en el artículo 11 del Decreto 315/2015, de 28 de agosto, en la Educación Secundaria Obligatoria, así como el artículo 6 de la Orden de evaluación de 3 de septiembre de 2016, los resultados de la evaluación se expresarán mediante una calificación numérica, sin emplear decimales, en una escala de uno a diez, que irá acompañada de los siguientes términos: Insuficiente (IN), Suficiente (SU), Bien (BI), Notable (NT), Sobresaliente (SB), aplicándose las siguientes correspondencias:

Insuficiente: 1, 2, 3 o 4.

Suficiente: 5.

Bien: 6.

Notable: 7 u 8.

Sobresaliente: 9 o 10.

En la fila superior del cuadro de la “rúbrica madre” puede apreciarse la conversión de la evaluación cualitativa a calificación numérica. Sin embargo, es el diálogo y la discusión constructiva con el alumno sobre su nota lo que enriquece el proceso y mejora los aprendizajes, por ello, empleamos la **calificación dialogada** (López Pastor, 2010) para obtener la nota final de la materia, es más, son los propios alumnos los que se califican a sí mismos ya que compartimos el mismo instrumento, la rúbrica madre.

Con respecto a los alumnos/as con **la materia pendiente**, el departamento de Educación Física ha acordado que el alumnado que obtenga calificación positiva tanto en el primer como el segundo trimestre, recupera la materia pendiente, en caso de aprobar sólo una de las dos, deberá esperar a superar la materia en Junio.

En cuanto al alumnado con **la materia suspendida para septiembre**, les proponemos trabajar en verano todos los criterios de evaluación y presentar su “Sportfolio” a tal respecto, en decir, son contenidos mínimos no alcanzados que debe recuperar mediante un **“trabajo práctico personalizado con ayuda de las Tics”** a presentar en la convocatoria extraordinaria.

Hablando de la **metaevaluación**, el propio proceso de evaluación también es evaluado (metaevaluación) tanto por nuestra parte como por parte del alumnado. De dicho proceso han ido surgiendo los “arreglos” que les vamos haciendo a todos los instrumentos, fichas, recursos y demás objetos que empleamos actualmente para el registro y la valoración de la información que recabamos en nuestras sesiones.

CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN:

1º ESO.

1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

- Mostrar autoexigencia en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas relacionadas con la salud
- Emplear los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.
- Adoptar determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable.
- Usar 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.

2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.

- El alumnado será capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución.
- El alumnado hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con auto-exigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados.
- Ser capaz 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 valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final.
- El alumnado practicará y valorará los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.
- El alumnado será capaz de identificar el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido.

- El alumno valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma.

- El alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la fase inicial o fase de activación y la fase final de la sesión o vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.

4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de auto-superación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.

- Concebir el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre.
- Adoptar una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

5.

- Mostrar, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas.
- Aceptar 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.

5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

- Emplear las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

2º ESO:

1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.

- Identificar la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales.
- Distinguir los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud.
- Constatar la mejora general de su organismo en la práctica físico-motriz e identificar las causas que provocan dicha mejora.
- Identificar, asumir y relacionar el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices.
- Hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas.
- Mostrar autoexigencia en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Mejorar, respecto a sus propios niveles iniciales, las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Emplear de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, 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 y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.

- Reconocer y aplicar sus habilidades motrices específicas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución.
- Identificar los fenómenos socioculturales que se manifiestan.
- Realizar una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.
- Identificar los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo y orientación, ya sea en entornos habituales o en el medio natural.
- 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.
- Ejecutar distintos bailes y prácticas lúdico-deportivas tradicionales y autóctonas de Canarias, identificándolos como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas y practicarlas.
- Mostrar respeto por las tradiciones durante su realización.

3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.

- Seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la activación al comienzo de la sesión, tanto general como específica.
- Seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la vuelta a la calma.
- Asimilar sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.
- Realizarlo en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.

- Mostrar actitud de solidaridad y cooperación por encima del resultado.
- Aceptar sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás.
- Dialogar sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica.
- Asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo.
- Aportar las propias habilidades básicas o específicas.
- Respetar las normas y las demás personas que intervienen en el juego.

5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

- Enriquecer su conocimiento y ampliar su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos.
- Organizar eventos empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos.
- Realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online.
- Publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar producción digital, con autonomía e intención creativa.

3º ESO:

1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de

la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.

- Constatar que el alumnado participa en los procesos de mejora de sus capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, incrementando sus niveles iniciales, de acuerdo con sus posibilidades y momento de desarrollo motor.
- Utilizar los métodos básicos (globales y específicos) para mejorar las capacidades físicas básicas.
- Aplicar los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Asociar los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud;
- Adaptar la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de la condición física.
- Aplicar de manera autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- Identificar las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables.
- Concienciar de la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física y por tanto con la mejora de la calidad de vida.
- Adoptar una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Identificar y adoptar hábitos sobre los factores básicos de mejora de la salud (higiene personal, alimentación, hidratación y consumo responsable, indumentaria adecuada, uso correcto de espacios y materiales, respeto a la diversidad, conciencia y aceptación de la propia realidad corporal y las normas de seguridad en el ejercicio, incluyendo las técnicas básicas de respiración y relajación).

2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.

- Percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas.
- Realizar una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y toma las decisiones para la resolución de los problemas motores planteados.
- Mostrar actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- Explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- Usar técnicas de expresión corporal con y sin soporte musical (baile, danza, mimo, dramatización, coreografías...), que incluye la capacidad para combinar espacio, tiempo e intensidad, diseñar y poner en práctica secuencias de movimientos, ajustándolos al ritmo prefijado y a la ejecución de los demás, improvisando, comunicando corporalmente y respetando la diversidad desde una perspectiva inclusiva.

- Participa en el diseño y puesta en práctica de danzas y bailes, con especial dedicación a las manifestaciones artístico-expresivas de Canarias.

3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.

- Preparar y poner en práctica ejercicios, juegos o tareas motrices propias de cada una de las partes que conforman una sesión de Educación Física, especialmente las vinculadas con la fase inicial y final de la sesión.
- Identificar y seleccionar aquellas tareas motrices que se relacionen y se ajusten al trabajo desarrollado en la fase principal.

4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.

- Valorar el uso de juegos, deportes y otras actividades físico-motrices y artístico-expresivas en distintos entornos (natural, escolar, extraescolar, etc.) como formas de ocio activo y de organización del tiempo libre y de relación con los demás.
- Facilitar la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- Conocer y valorar las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades, poniendo en práctica acciones para prevenir las contingencias (dificultades y riesgos) durante su participación como lugar de uso común para su realización y disfrute.
- Respetar a los demás en las tareas motrices individuales y/o colectivas, con independencia de las características personales y niveles de destreza, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- Mostrar tolerancia, solidaridad y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador y colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas,
- Mostrar actitudes de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices.
- Reconocer y valorar críticamente la actividad físico-motriz y deportiva en el contexto social actual, considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.
- Identificar y valorar las características de actividades físico-motrices que puedan suponer riesgo para sí mismo o para los demás, adoptando medidas preventivas y de seguridad en el entorno, primeros auxilios básicos, activación de los servicios de emergencia si fuese necesario, teniendo especial atención en aquellas actividades desarrolladas en entornos no estables.

5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

- Emplear las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) con la finalidad de enriquecer su conocimiento y ampliar su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...)

4º ESO:

1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.

- Demostrar en la práctica conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

- Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar con métodos y sistemas elementales de entrenamiento de las capacidades físicas, para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, atendiendo al 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...),

- Conocer ejercicios de tonificación y flexibilidad que compensen los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

- Conocer los efectos en la condición física y la salud de la puesta en práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida,

- Enjuiciar hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

- Conocer los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.

- Percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas.

- Realizar una autoevaluación ajustada de su toma de decisiones y nivel de ejecución para la resolución de los problemas motores planteados ajustando la realización de las habilidades específicas a los requerimientos en las situaciones motrices individuales o colectivas, preservando la seguridad y teniendo en cuenta sus propias características, así como en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las

variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

- Mostrar actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- Colaborar en la composición y presentación de montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos y técnicas de la motricidad expresiva, ajustando sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o 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 y sus efectos en el entorno.

- Organizar eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices, además de participar activamente en estas (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 la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones en los trabajos de grupo).
- 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.
- Analizar críticamente el fenómeno deportivo, discriminando los aspectos culturales, educativos, ambientales, económicos integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida
- Identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad, en el medio natural.

4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

- Emplear las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) con la finalidad de enriquecer su conocimiento y ampliar su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...)

1º BACHILLERATO:

1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.

- Elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad.
- Autoevaluar el nivel de condición física inicial en resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.
- Valorar el uso autónomo de técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje.
- Analizar la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.

2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.

- Ser capaz de demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionadas.

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental)

- Valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos y de seguridad.
- 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, identificando, en el caso de las actividades físicas en el medio natural los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.
- Participación activa 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 que el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural no segregador.

4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

- Comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...)
- Generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

OPTATIVA 2º BACHILLERATO: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

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

- Diseña un plan de entrenamiento personal siguiendo los principios del entrenamiento para mejorar la salud.
- Conoce los métodos y medios de entrenamiento que mejor se ajustan a sus necesidades y a su entorno.

2. Ejecutar la planificación del entrenamiento de la condición física orientada a la mejora de la salud.

- Poner en práctica el plan de entrenamiento diseñado
- Comprueba que los sistemas, métodos y medios de entrenamiento utilizados se ajustan a sus necesidades y a las posibilidades de su entorno, y que contribuyen a mejorar su salud.
- Cooperar con otros compañeros y compañeras, respetando las particularidades de cada una de las personas.

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

- Conoce el nivel de condición física inicial, utilizando de forma correcta los protocolos necesarios de los tests y de las pruebas de campo elegidos.
- Identifica el grado de desarrollo que va alcanzando durante la aplicación del plan para comprobar, finalmente, si ha logrado el objetivo fijado al principio.

4. Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil y además emplear los recursos tecnológicos para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.

- Emplea las tecnologías de la información y la comunicación, para recopilar, seleccionar, transformar y transmitir, todos aquellos datos y contenidos vinculados con el entrenamiento y la condición física.

- Utiliza los recursos tecnológicos, para el diseño y puesta en práctica de su plan de entrenamiento.

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

- Identifica 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.

PRODUCTOS:

1º TRIMESTRE	
S.A.2	Realizar y valorar su perfil físico-motriz.
S.A 3	Elaborar y llevar a la práctica ejercicios y sesiones de entrenamiento de una o varias capacidades físicas básicas.
S.A 4	Realizar planes y/o entrenamientos con una app móvil para la mejora de la condición física.
2º TRIMESTRE	
S.A 5	Producir individual o colectivamente ejecuciones de las habilidades planteadas
S.A. 6	Ejecutar individual y/o grupalmente producciones de índole artístico-musical.
S.A 7	Organizar, llevar a la práctica y evaluar tareas/competiciones de las situaciones motrices trabajadas en la S.A.
3º TRIMESTRE	
S.A 8	Organizar, llevar a la práctica y evaluar tareas/competiciones de las situaciones motrices trabajadas en la S.A.
S.A 9	Actividades complementarias programadas y aprobadas en la PGA
S.A 10	Organizar, llevar a la práctica y evaluar tareas/competiciones de las situaciones motrices trabajadas en la S.A.
S.A 11	Diseño, realización y evaluación de retos motrices/mini olimpiadas/gymkanas en base a las situaciones motrices trabajadas durante el curso.

5	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
----------	---------------------------------

Entendemos y creemos en una Educación Física inclusiva en la que todas y todos juntos participan activamente, trabajando de forma cooperativa, respetando la diversidad, en el “aula ordinaria” y con un currículo común, tratándoles con equidad. Nuestro planteamiento coincide con los principios pedagógicos del artículo 6 del capítulo III de la LOMCE. **Partiendo de aquí, nos proponemos la inclusión por apertura de la tarea (Fernández, 2014), eliminando las barreras físicas, sensoriales, afectivas y cognitivas de los entornos incapacitantes (Giné y Font, 2007) con el objetivo que desarrollen su autonomía y mejoren su autoconcepto.**

Siguiendo la **Orden de 13 de diciembre de 2010** por la que se regula la atención al alumnado con NEAE y que desarrolla al **Decreto 104/2010** por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado en el ámbito de la enseñanza no universitaria de Canarias, pero especialmente el **Anexo II de la Resolución de 9 de febrero de 2011 que describe los criterios a tener en cuenta para la atención del alumnado con NEAE**, y la **Resolución de medidas de atención a la diversidad de la DGOIPE** para el curso 17-18, así como, los principios y fines a los que alude el **Proyecto Educativo** en su **plan de atención a la diversidad** y las concreciones que a tal respecto se hacen en la **PGA**, realizamos las adaptaciones/modificaciones de los elementos de acceso al currículo (espacios, equipamientos y comunicación) y de los elementos básicos del currículo (metodología, evaluación,...) que permitan al alumnado con dificultades desarrollar sus capacidades en igualdad de condiciones. Una muestra de todo ello, es **la participación activa del Departamento de Educación Física en la integración del alumnado del Aula Enclave en nuestra materia.**

Nuestras principales referencias, algunas ya citadas, son: el CNREE (1992), Arráez (1998), Ríos (2004), el UDL de Giné y Font (2007) y por supuesto, Fernández (2014).

6	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
----------	---

Presentamos a continuación nuestra propuesta, dichas actividades se justifican con la demanda del alumnado y su nivel de satisfacción en cursos anteriores, con los objetivos que nos planteamos, las situaciones de aprendizaje y sus productos, y por supuesto, los espacios y equipamientos del Centro.

Propuesta de actividades complementarias y extraescolares presentes en la PGA

	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	Todo el curso
1º ESO	Waterpolo Mayorazgo	Proyecto: Lo nuestro en tu Centro		Dinamización de recreos en el pabellón con competiciones deportivas y juego libre.
2º ESO			Orientación las Calderetas	
3º ESO		Engánchate al Deporte COLEFC		
4º ESO			Forestal Park	
1º BACH			Escuela Náutica Playa San Juan	
ACM		Subida al Teide		

Otros:

- Competición escolar de Atletismo (3º eso – 1º Bach)
- Competición escolar de Orientación (4º eso)
- Competición escolar de Ultimate (4º eso – 1º Bach)
- **2º Bach ACM: Visita y práctica en Centros deportivos de la zona una vez al mes hasta marzo (de acuerdo al bloque 2 de contenidos “oferta y demanda del acondicionamiento físico” y criterio de evaluación nº 5 del decreto 83/2016 de 4 de julio por el que se establece el currículo de la ESO y Bachillerato en la CAC.**

Semana cultural:

- Taller de atletismo con 1º de la ESO.
- Escalada en el Rocódromo del Centro.

Día de Canarias:

- Exhibición-Taller Lucha Canaria

Últimos días de clase:

- Propuesta por concretar en función de la disponibilidad y los intereses del alumnado.

7	OPTATIVA: ACONDICIONAMIENTO FISICO
----------	---

Título: EVALUANDO MI CONDICIÓN FÍSICA Y MI SALUD
2º BACH, 1º trimestre, 6 sesiones
Sinopsis:
Se planteará la importancia de evaluar el estado de la condición física a través de una batería de tests físico-motrices explicando las características de los mismos, su importancia y correcta ejecución y pautas para la medición.
Justificación:
Conocer el nivel de condición física se hace necesario antes de iniciar cualquier programa de actividad física y las baterías de test nos permiten obtener información de las capacidades condicionales
Competencias clave:
CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC
Objetivos didácticos:
<ul style="list-style-type: none"> · Conocer y aplicar diferentes tests antropométricos y de condición físico-motriz así como los criterios para su correcta ejecución y medición · Valorar los datos obtenidos, hacer un análisis de los mismos y elaborar un informe físico motriz
Contenidos:
<p>Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento orientado a la mejora de la salud.</p> <p>Valoración y análisis de las capacidades condicionales</p> <p>El calentamiento y la vuelta a la calma. Su importancia dentro de la estructura de la sesión.</p>
Materiales:
Los propios del departamento: colchonetas, cintas métricas, conos, picas...
Metodología:
Mando directo, asignación de tareas Agrupamientos: grupos por afinidad
Criterios indicadores de evaluación:
Criterio 3 (indicador 3.1)
Productos :
Informe individual con análisis de los resultados obtenidos.
Atención a la diversidad:
Entendemos y creemos en una Educación Física inclusiva en la que todas y todos juntos participan activamente, trabajando de forma cooperativa, respetando la diversidad, en el “aula ordinaria” y con un currículo común, tratándoles con equidad. Realizamos las adaptaciones/modificaciones de los elementos de acceso al currículo (espacios, equipamientos y comunicación) y de los elementos básicos del currículo (metodología, evaluación,...) que permitan al alumnado con dificultades desarrollar sus capacidades en igualdad de condiciones.
Interdisciplinariedad:
MAT,

Título: MI OBJETIVO Y MI PLAN DE ENTRENAMIENTO
2º BACH, 1º trimestre, 16 sesiones
Sinopsis:
Comenzaremos esta unidad indicando los condicionantes a tener en cuenta en la elaboración de un plan de entrenamiento. El papel que juega el entrenamiento invisible (hábitos saludables), así como las falsas creencias instaladas en la sociedad y que no tienen sustento científico. También tocaremos los principios del entrenamiento y profundizaremos en los diferentes métodos y medios del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades condicionales. Charla sobre la incidencia de las ayudas ergogénicas en el organismo vs dooping.
Justificación:
Elaborar un plan de entrenamiento individualizado que incida en la salud requiere conocer los aspectos que la favorezcan y que se deberán tener en cuenta.
Competencias clave:
AA, CSC, SIEE, CEC,
Objetivos didácticos:
Intrínsecamente establecidos en el criterio de evaluación 1
Contenidos:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida. 2. Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física. 3. Reconocer el tipo de pie a través de la elaboración de un fotopodograma y elección de calzado. 4. Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud. 5. Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud. 6. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento. 7. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento 8. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.
Materiales:
Cuerdas, colchonetas, balones medicinales, bancos suecos, cintas métricas,
Metodología:
Mando directo, asignación de tareas, programas individuales, resolución de problemas Agrupamientos: Grupos por niveles, grupos por actividad
Criterios indicadores de evaluación:
Criterio 1
Productos:
Plan de entrenamiento individual con ficha de seguimiento Análisis de los hábitos nutricionales (ficha semanal de alimentación) Elaboración de un fotopodograma Exposición de los mitos y falsas creencias en la práctica físico-deportiva Exposición y puesta en práctica de diferentes apps relacionadas con el entrenamiento Encuesta sobre ayudas ergogénicas
Atención a la diversidad:
Entendemos y creemos en una Educación Física inclusiva en la que todas y todos juntos participan activamente, trabajando de forma cooperativa, respetando la diversidad, en el “aula ordinaria” y con un currículo común, tratándoles con equidad. Realizamos las adaptaciones/modificaciones de los elementos de acceso al currículo (espacios, equipamientos y comunicación) y de los elementos básicos del currículo (metodología, evaluación,...) que permitan al alumnado con dificultades desarrollar sus capacidades en igualdad de condiciones.
Interdisciplinariedad: Biología, Matemáticas y Tecnología

Título: ENTRENO PARA ESTAR BIEN
2º BACH, 2º trimestre, 10 sesiones
Sinopsis:
Comenzaremos la unidad trabajando sobre los principios del entrenamiento que más relación tienen con la salud, dejando a un lado los directamente relacionados con el rendimiento deportivo. Identificaremos la zona de actividad y diferentes formas para su control. Nos detendremos en analizar los errores más comunes en la ejecución de diferentes ejercicios utilizando un programa de análisis del movimiento como es el Kinovea. Dotaremos al alumnado de las herramientas necesarias para organizar un torneo multideporte.
Justificación:
Cuando elaboramos un plan de entrenamiento orientado a favorecer la salud, se hace necesario profundizar en diferentes aspectos relacionados con la organización de las cargas, la intensidad y la correcta ejecución de los ejercicios elegidos. Asimismo una actividad como la organización y participación de un torneo multideporte ofrece la oportunidad de poner en práctica lo mencionado anteriormente.
Competencias clave: AA, CSC, SIEE, CD
Objetivos didácticos:
<ul style="list-style-type: none"> · Comprender, aplicar y valorar principios y métodos de entrenamiento · Conocer la zona de actividad y su incidencia en un programa orientado a favorecer la salud · Identificar los defectos de ejecución en ejercicios y elaborar pautas para su corrección · Organizar y participar activamente en un torneo multideporte
Contenidos:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretación desde una perspectiva crítica de los principios y métodos vinculados a la teoría del entrenamiento que favorezcan el desarrollo de la salud. 2. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud 3. Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico. Valoración de la importancia de su conocimiento como prevención de accidentes y lesiones deportivas. 4. Conocimiento los métodos para la organización de competiciones de multideporte.
Materiales:
Colchonetas, cuerdas, teléfono móvil, cañón, balones medicinales, material de elaboración propia (chorizos) lastres...
Metodología:
Enseñanza recíproca, juego de roles, asignación de tareas
Agrupamientos: Masiva libre, grupos por afinidad, grupos por niveles, grupos por actividad.
Criterios indicadores de evaluación: Criterio 2 (indicadores: 2.1, 2.2, 2.3)
Productos:
Ficha de control de la intensidad en la ejecución del programa y comprobación de que se encuentra dentro de los márgenes de la zona de actividad recomendada. Exposición de un trabajo sobre la correcta ejecución de los ejercicios, utilizando las propias ejercitaciones en clase y usando el programa Kinovea para ello. Organización y puesta en práctica de un torneo multideporte.
Atención a la diversidad:
Entendemos y creemos en una Educación Física inclusiva en la que todas y todos juntos participan activamente, trabajando de forma cooperativa, respetando la diversidad, en el “aula ordinaria” y con un currículo común, tratándoles con equidad. Realizamos las adaptaciones/modificaciones de los elementos de acceso al currículo (espacios, equipamientos y comunicación) y de los elementos básicos del currículo (metodología, evaluación,...) que permitan al alumnado con dificultades desarrollar sus capacidades en igualdad de condiciones.
Interdisciplinariedad: TEE, BIO, MAT,

Título: ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO
2º BACH, 2º trimestre, 10 sesiones
Sinopsis:
Comenzaremos la unidad explicando la importancia de conocer las diferentes aplicaciones relacionadas con la salud y el bienestar. Se pretende que los alumnos trabajen en grupos buscando aplicaciones que deberán presentar a sus compañeros y hacer una ejemplificación en su manejo.
Justificación:
El auge que en la sociedad está teniendo la práctica de actividad física contrasta con los niveles de obesidad y enfermedades asociadas a la misma, con gran incidencia en la población más joven, muy relacionados con malos hábitos nutricionales y bajos niveles de práctica física. Las nuevas tecnologías aportan gran cantidad de aplicaciones móviles para fomentar la salud y el bienestar no solo físico sino también mental
Competencias clave:
AA, CSC, SIEE, CD
Objetivos didácticos:
· Exponer diferentes aplicaciones relacionadas con la salud y el bienestar y poner en práctica algún ejemplo de su uso en la clase
Contenidos:
1. Uso y valoración de los recursos tecnológicos para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.
2. Empleo de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.
Materiales:
Cañón, móvil, el propio del departamento
Metodología:
Mando directo, asignación de tareas, programas individuales, resolución de problemas Agrupamientos: Grupos por niveles, grupos por actividad
Criterios indicadores de evaluación:
Criterio 4 (indicadores: 4.1, 4.2)
Producto:
Exposición de AAs a las clase relacionadas con la salud y el bienestar
Atención a la diversidad:
Entendemos y creemos en una Educación Física inclusiva en la que todas y todos juntos participan activamente, trabajando de forma cooperativa, respetando la diversidad, en el “aula ordinaria” y con un currículo común, tratándoles con equidad. Realizamos las adaptaciones/modificaciones de los elementos de acceso al currículo (espacios, equipamientos y comunicación) y de los elementos básicos del currículo (metodología, evaluación,...) que permitan al alumnado con dificultades desarrollar sus capacidades en igualdad de condiciones.
Interdisciplinariedad:
Materias de Ciencias

Título: ACTIVIDAD FÍSICA Y NEGOCIO
2º BACH, 3º trimestre, 12 sesiones
Sinopsis:
Iniciaremos esta unidad con la explicación de los trabajos a realizar asignando a cada grupo una parte del mismo para su posterior exposición en clase. Seguidamente se pondrá en práctica una idea de negocio que está cobrando mucha fuerza como son los programas de mejora de la condición física a través de clases dirigidas en soporte digital, su difusión, su idea de negocio y todo ello enfocado desde una perspectiva socio crítica.
Justificación:
Conocer cómo está el mercado laboral respecto al acondicionamiento físico nos da la oportunidad de constatar que es un nicho de negocio que requiere preparación y conocimiento. Con esta unidad se pretende que el alumnado sea consciente de ello y conozca las diferentes opciones de preparación para acceder al mismo.
Competencias clave:
AA, CSC, SIEE, CEC, CD
Objetivos didácticos:
<ul style="list-style-type: none"> · Analizar la oferta y demanda de ACF en el mercado laboral actual · Conocer la oferta físico deportiva de la zona. · Conocer las diferentes opciones de estudio tanto en la formación profesional de grado superior, la universidad, como las enseñanzas deportivas en Canarias · Vivenciar un programa de acondicionamiento físico (Insanity) y conocer su estructura de negocio.
Contenidos:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis y estudio de las ofertas y demandas del acondicionamiento físico en el mercado laboral actual en los niveles europeo, estatal, autonómico, insular y municipal. 2. Conocimiento de las diferentes opciones de estudio tanto en la formación profesional de grado superior, la universidad, como las enseñanzas deportivas de Canarias.
Materiales:
Cañón, ordenador, material del departamento
Metodología:
Asignación de tareas Agrupamientos: Grupos por afinidad, Gran grupo
Criterios indicadores de evaluación:
Criterio 5
Productos:
Exposición en clase de la situación del acondicionamiento físico en el mercado Exponer en clase las diferentes opciones para profundizar en el estudio del ACF Encuesta sobre el programa Insanity
Atención a la diversidad:
Entendemos y creemos en una Educación Física inclusiva en la que todas y todos juntos participan activamente, trabajando de forma cooperativa, respetando la diversidad, en el “aula ordinaria” y con un currículo común, tratándoles con equidad. Realizamos las adaptaciones/modificaciones de los elementos de acceso al currículo (espacios, equipamientos y comunicación) y de los elementos básicos del currículo (metodología, evaluación,...) que permitan al alumnado con dificultades desarrollar sus capacidades en igualdad de condiciones.
Interdisciplinariedad:
CCSS, TEE

8	ALUMNADO EXENTO PARCIAL/TEMPORAL
----------	---

En relación al **alumnado exento parcial o temporal**, es conveniente diferenciar ambos conceptos. Un alumno/a exento/a temporal no está en disposición de realizar, temporalmente (desde un día hasta un mes) todas o algunas de las tareas físico-motrices por motivos de salud debidamente justificados.

El alumno/a exento/a parcial, se encuentra en esa misma condición pero para periodos superiores, desde un mes hasta el curso completo. Hemos hablado de tareas físico-motrices no de tareas no motrices que sí tienen que hacerlas en ambos casos.

El cuaderno de aula, las fichas de clase, las tareas no motrices fuera del aula y la colaboración activa en la organización y gestión de las sesiones, son los procedimientos más utilizados para evaluar al alumnado con estas peculiaridades.

9	NORMAS DEL DEPARTAMENTO
----------	--------------------------------

- El alumnado dispone de cinco minutos al comienzo y al finalizar las clases para cambiarse de muda y utilizar los servicios siempre y cuando se respeten unos mínimos de puntualidad.
- La indumentaria adecuada para las clases es ropa y calzado deportivo con la respetabilidad acorde a un Centro educativo.
- El alumnado que no vaya a realizar las tareas motrices por motivos médicos justificados, debe presentar en el mismo momento y como máximo la clase siguiente, con la pertinente autorización del docente, un justificante por escrito, firmado y fechado, en el que se haga constar el motivo de la indisposición.
- El lenguaje y el comportamiento en clase deben ser respetuoso con los demás, el entorno y los materiales.
- El alumnado no puede abandonar el espacio donde se esté desarrollando la clase (pabellón, aula, cancha,...) sin el conocimiento y la autorización expresa del docente.

10	CONTROL DE CONTINGENCIAS Y NORMAS ANTE ACCIDENTES
-----------	--

Consideramos “contingencias” a los hechos que ocurren muchas veces en el entorno sin necesidad de aplicación voluntariamente. Dichos acontecimientos pueden ser de diversa índole (conductas disruptivas, accidentes fortuitos, conflictos,...) y pueden manipularse para evitar interferencias en el proceso de E-A.

La instrucción inicial al comienzo de cada nuevo aprendizaje, nos permitirá, mediante unas pautas de acción claras y los objetivos de grupo garantizar la seguridad necesaria para que los alumnos/as puedan desenvolverse de forma autónoma y auto gestionar sus aprendizajes con las máximas garantías. Especialmente en las UU.DD 4, 6 y 8 con contenidos de natación, orientación en el medio natural y gimnasia artística en suelo respectivamente, las primeras sesiones son esenciales para articular las medidas necesarias para evitar incidencias.

Sin perjuicio de las medidas específicas que adoptaremos en cada U.D., **la gestión del tiempo es clave para lograr objetivos de aprendizaje**, evitar bajo rendimiento y pérdidas de tiempo que puedan desencadenar conflictos de convivencia trabajo en equipo. Por ello, las tareas que les planteamos, llevan aparejado un tiempo máximo pero razonable para resolver los problemas motores.

Con respecto a los accidentes, queramos o no, se producirán (esguinces, contusiones, caídas, desfallecimientos, crisis asmáticas,...) tenemos establecido un protocolo de actuación:

En primer lugar, el alumnado debe avisar inmediatamente al profesor de cualquier circunstancia que afecte a su estado normal de salud, haya ocurrido en los días previos a la clase o esté sucediendo en ese momento.

En segundo lugar, por precaución, el alumno interrumpirá la práctica y/o reducirá considerablemente la intensidad del esfuerzo con la continua y pertinente supervisión del docente.

En tercer lugar, si es necesario, el departamento dispone de botiquín y otras medidas analgésicas y antiinflamatorias, como son los “coldpacks”, para reducir el dolor/inflamación en caso de torceduras y golpes.

En cuarto lugar, dado el caso, de necesitarse evacuación y/o asistencia médica, el Centro dispone de silla de ruedas y ascensor, al igual que salida directa a la calle por donde, igualmente, puede acceder una ambulancia hasta el mismo pabellón polideportivo, en todo caso, vía telefónica desde el propio departamento de E.F. que se encuentra en el mismo pabellón polideportivo, se requerirá la presencia del profesor de guardia para tener al grupo-clase controlado mientras se desarrolla la asistencia-evacuación.

11	PROCEDIMIENTOS QUE PERMITAN VALORAR EL AJUSTE ENTRE EL DISEÑO, EL DESARROLLO Y LOS RESULTADOS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
-----------	---

La evaluación del ajuste va implícita en el análisis de los resultados del departamento cada trimestre, además del continuo seguimiento que se va realizando semanalmente en la reunión del departamento, el cuál consta por escrito en las actas del departamento de E.F. en el punto “seguimiento de la programación”. Igualmente, nos resulta muy productivo y nos aporta gran información, las apreciaciones que anónimamente nos hacen los alumnos y alumnas en el desarrollo de las sesiones.

12	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
-----------	-----------------------------------

1. Blázquez, D. y Sebastiani, E. (2010). *Educación por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
2. Blázquez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física*. Barcelona: Inde.
3. Castañer, M. y Camerino, O. (2013). Enfoque dinámico e integrador de la motricidad (EDIM). *Acción Motriz*, 11. Las Palmas de G.C: ACCAFYDE.
Recuperado de: http://www.accionmotriz.com/revistas_ver.php?id=15
4. Fernández Cabrera, J.M. (2014). *Influencia de la intervención docente en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz en la materia de Educación Física: Un doble estudio de casos múltiples en la Educación Secundaria Obligatoria*. (Tesis doctoral). Departamento Didácticas Especiales. Área de Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad de La Laguna.
5. Fernández, G. y Navarro, V. (1989). *Diseño Curricular en Educación Física*. Barcelona: Inde.
6. Fraile, A. (coord.). (2004). *Didáctica de la Educación Física. Perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva.
7. Freire, P. (2006). *Pedagogía de la Autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa*. México: S. XXI.
8. Gómez Rijo, A. (2012). *Estrategias de intervención docente en Educación Física para el desarrollo de la Autonomía en Educación Primaria*. (Tesis doctoral). Departamento Didácticas Especiales. Área de Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad de La Laguna.

9. González Romero, F. (2015). *La Competencia Motriz en el currículo de Educación Física de la enseñanza obligatoria en España y en Canarias*. (Tesis doctoral). Departamento de Educación Física. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
10. Hernández, J. (coord.). (1997). *Salud, Deporte y Educación*. Las Palmas de Gran Canaria: ICEPSS Editores.
11. Hernández, J. (coord.). (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde.
12. Hernández et al. (2013). La competencia motriz como competencia clave. *Acción Motriz*. Las Palmas de G.C: ACCAFYDE.
Recuperado de: http://www.accionmotriz.com/documentos/fuentes/competencia_motriz.pdf
13. Hernández, J., Navarro, V., Castro, U. y Jiménez, F. (2007). *Catálogo de los deportes y juegos motores tradicionales canarios de adultos. Estudio praxiológico, institucional y documental*. Barcelona: Inde.
14. Jewett, A. (1974). *Curriculum design: purposes and processes in Physical Education teaching-learning*. Washington, D.C: AAHPERD.
15. Larraz, A. (2004). Los dominios de acción motriz como base de los diseños curriculares en educación física: el caso de la Comunidad de Aragón en educación primaria. En Lagartera, F. y Lavega, P. (Ed.) *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Universidad de Lleida (p. 203-226).
16. Navarro, V. y Jiménez, F. (2004). Aportaciones de la praxiología a la Educación Física en los últimos diez años: de la teoría a la práctica. En López, V.; Monjas, R y Fraile, A. (coord.) *Los últimos diez años de la Educación Física Escolar*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
17. Pacheco, J.J. (coord.). (2010). *Propuesta metodológica para la enseñanza de la Lucha Canaria en la educación básica*. Islas Canarias: DGOIPE. Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes.
18. Pellicer, I. (2015). *NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia*. Barcelona: Inde.
19. Quintero González, Lucía Esther. (2016). *El uso de los dispositivos móviles en la Educación Física en la etapa de la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. (Tesis doctoral). Departamento Didácticas Especiales. Área de Didáctica de la Expresión Corporal. Universidad de La Laguna.
20. Rubio, L., Campo, L., Sebastiani, E. (coord.). (2014). *Aprendizaje Servicio y Educación Física*. Barcelona: Inde.
21. Ruiz, L.M. (1995). *Competencia motriz. Elementos para entender el aprendizaje motor en educación física escolar*. Madrid: Gymnos.

22. Sánchez, F. (1992). *Bases para una didáctica de la Educación Física*. (2º ed.). Madrid: Gymnos.
23. Velázquez, C., López, V.M., Ruiz, J.V. y Fraile, A. (2008). *La resolución de los conflictos en y a través de la Educación Física*. Barcelona: Graó.
24. Velázquez, C. (coord.). (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física*. Barcelona: Inde.
25. Velázquez, C. (2013). *Pedagogía de la cooperación en Educación Física*. Colombia: Kinesis.