



Universidad
Europea CANARIAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

EDUCACIÓN FÍSICA PARA TODOS

Autor/a: JAIME FERRER MUÑOZ

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Dirigido por Ermís Papakonstantinou Báez

Convocatoria de Julio de 2022

Índice

Resumen	3
1. Introducción y justificación	4
1.1. ¿Qué es una programación y para qué programar?	4-5
1.2. Criterios seguidos para elaborar la programación	5-5
1.3. Marco normativo	6-7
2. Contextualización.....	7
2.1. Características del entorno escolar	7-7
2.2. Centro	8-9
2.3. Aula	9
2.4. Alumnado	9-10
3. Concreción curricular	10
3.1. Objetivos de la etapa	10-12
3.2. Objetivos de nuestra materia y contribución a las competencias	13-16
3.3. Contribución a los objetivos de etapa	16-17
3.4. Criterios de evaluación, Contenidos y Estándares de aprendizaje	17-18
3.5. Unidades de programación	19-29
4. Metodología.....	30
4.1. Principios metodológicos	30-31
4.2. Estrategias	31-32
4.3. Tipos de actividades	32-33
4.4. Agrupamientos	34
4.5. Actividades complementarias	35
4.6. Criterios organizativos: espacios y temporalización de las unidades didácticas	35-36
4.7. Materiales y recursos didácticos	36
5. Atención a la diversidad.....	37-38
5.1. Aspectos generales y normativa.....	38
5.2. Medidas ordinarias	39
5.3. Medidas extraordinarias.....	40
6. Educación en valores, planes y programas.....	40

6.1.	Educación en valores desde la asignatura.....	40-42
6.2.	Desarrollo de la comunicación lingüística	42-43
6.3.	Integración de las TIC	44-45
6.4.	Planes y programas del centro	45
6.5.	Concreción en la programación de los planes institucionales del centro.....	46
7.	Evaluación del aprendizaje del alumnado	46-47
7.1.	Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	47-49
7.2.	Criterios de calificación.....	49-50
8.	Conclusión.....	50
9.	Referencias.....	51-53
	Anexos	54-62

Resumen

La Educación Física busca el desarrollo integral del alumnado, a través de la competencia motriz que actúa en las interacciones que este realiza en su medio y con los demás, permitiéndole resolver diferentes problemas motores, que ayudarán a mejorar la salud, la calidad de vida y el desarrollo social. Por ello, esta programación didáctica dirigida a 1º ESO será flexible y abierta a modificaciones, y su finalidad será conseguir el desarrollo integral del alumnado apoyándose en los criterios de evaluación como base principal para la consecución de los aprendizajes esperados. Se utilizará una metodología basada en el aprendizaje cooperativo para fomentar el trabajo en equipo, la cooperación, las relaciones sociales y la participación, y la metodología del aula invertida (flipped classroom), para buscar una mayor motivación en el estudio de los aspectos más teóricos. Y se utilizarán las estrategias, métodos y modelos de enseñanza más adecuados para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se realizarán actividades relacionadas con los diferentes contenidos de los criterios de evaluación, destacando las actividades con carácter integrador e inclusivo (atención a la diversidad). Se aplicarán las medidas ordinarias y extraordinarias necesarias para atender a todo el alumnado y se contribuirá a una educación en valores, a través del respeto, promover hábitos y estilos de vida saludable, el cuerpo y la salud, el cuidado del medio natural, etc. Igualmente, se contribuirá a la integración de las TIC mediante un uso adecuado y exclusivamente educativo. Y por último, el proceso de enseñanza-aprendizaje será evaluado a través de una evaluación continua, sumativa, formativa e integradora.

Palabras clave: Programación didáctica; Educación Física; Aprendizaje cooperativo; Salud; Educación inclusiva.

1. Introducción y justificación

Se ha observado y demostrado la importancia que tiene la materia de Educación Física para el desarrollo completo e integral del alumnado, no solo en el ámbito físico, también en el ámbito social, cognitivo, psíquico, etc.

La Educación Física es fundamental para el desarrollo de la competencia motriz, que es un elemento transversal del currículo, permitiendo al alumnado conocerse a sí mismo en todos los sentidos (su cuerpo, sus posibilidades motrices, etc.) ofreciéndole la oportunidad de conocer y aprender hábitos de vida activos y saludables, con el fin de buscar siempre un desarrollo pleno y una mejora de la salud.

El curso al que va dirigido esta programación, pertenece al Primer Ciclo, concretamente 1º de la ESO, parte de una idea principal recogida en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). “La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica”.

1.1. ¿Qué es una programación y para qué programar?

Programar significa describir anticipadamente, por ello se dice que la programación es la descripción previa, ordenada y detallada de las actividades, que el docente y el alumnado deben realizar para lograr los objetivos educativos. Al programar prevemos con detalle lo que deben hacer docentes y el alumnado, teniendo en cuenta los recursos de los que se disponen, para lograr los objetivos educativos que se hayan propuesto.

La programación didáctica es una forma de organizar el trabajo docente que busca interrelacionar todos los elementos del proceso de enseñanza aprendizaje: qué, cuándo y cómo enseñar y evaluar. Podemos definir la programación didáctica como el proceso mediante el cual el docente, a partir del currículo, la etapa educativa y el área, planifica el trabajo que va a desarrollar durante un curso, ciclo, o una etapa educativa.

La programación didáctica debe cumplir las siguientes funciones:

1. Asegurarse que entre las intenciones educativas del centro y la práctica docente exista coherencia.
2. Ser el referente más próximo para la elaboración de las adaptaciones curriculares individuales.
3. Proporcionar elementos para el análisis, revisión y evaluación del Proyecto Educativo y la Programación General Anual.
4. Promover la reflexión sobre la propia práctica docente.
5. Facilitar la progresiva implicación del alumnado en su propio proceso de aprendizaje.

La programación didáctica debe tener, entre otras, las siguientes características:

1. Sistemática: es el elemento integrador de los recursos, las actividades y la metodología.
2. Flexible: ya que permite realizar, si es necesario, modificaciones.
3. Dinámica: la programación didáctica está en constante revisión.
4. Objetiva y realista: tiene en cuenta las circunstancias específicas de cada situación, capacidad y preparación del alumnado, el tiempo o los medios disponibles.
5. Completa e integral: abarcará todos los ámbitos (cognitivos, afectivo, psicomotor, etc.) y a todos los elementos de la programación (objetivos, contenidos, medios, etc.)
6. Única e irrepetible: sólo sirve para la situación para la que se ha diseñado.

La programación es muy importante ya que, asegurará la reflexión sobre los aspectos que afectarán en la docencia, a tomar decisiones correctas, y evitará caer en los errores de otras planificaciones anteriores (Sicilia y Delgado, 2002).

1.2. Criterios seguidos para elaborar la programación

El centro educativo en el que se va desarrollar esta programación, es un colegio concertado de Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y FP. Este centro, tiene una clara vocación por la innovación pedagógica y un objetivo muy claro, contribuir a la educación para la vida, la responsabilidad y la libertad.

El alumnado al que va dirigido la programación, es un grupo de 28 alumnos/as, concretamente, 15 niños y 13 niñas de 1º de la ESO. La mayoría de ellos son residentes de la zona a excepción de 3 alumnos que son de una localidad cercana. Estos alumnos/as tienen

entre 12 y 13 años, es una edad muy importante en cuanto al desarrollo evolutivo. En esta etapa, comienza la adolescencia temprana que según Santrock (2006), es la primera de las tres etapas que componen la adolescencia. Se caracteriza por la maduración sexual, el desarrollo del pensamiento formal, la preocupación por su cuerpo y la necesidad de intimidad. En esta etapa comienzan los conflictos con los padres.

En cuanto al desarrollo afectivo como social de estas edades, tienen como objetivo construir su propia identidad como persona. Este desarrollo se construye trabajando sobre el autoconcepto, la autoestima, la relación con la familia, el sistema social y los iguales. Estos pilares fundamentales, se han tenido en cuenta a la hora de realizar esta programación sobre todo en los apartados de metodología y evaluación. Utilizando las metodologías más adecuadas y los sistema de evaluación que ayuden a conseguir que el alumno/a desarrolle cada uno de los pilares comentados anteriormente.

1.3. Marco normativo

Para elaborar esta programación se ha tenido en cuenta las leyes que rigen la educación, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria, la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo y la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad de la Educación 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Además, se ha considerado a nivel estatal el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Respecto a la normativa específica de Canarias, se tendrá en cuenta el Decreto 81/2010, de 8 Julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias, el Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, mediante el que se implantan las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y el Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.

También, se ha regido por la Orden de 3 de septiembre de 2016, por la que se regula la evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, y se establecen los requisitos para la obtención de los títulos correspondientes, en la Comunidad Autónoma de Canarias y la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, para la elaboración esta programación.

Igualmente, se tiene que nombrar la Constitución Española, concretamente el Artículo 27 en el que se explica, el derecho a la educación.

Y por último, igualmente se han tenido en cuenta los documentos institucionales que establece el Decreto 81/2010, de 8 Julio, nombrado anteriormente: Proyecto Educativo (PEC), Programación General (PGA), Anual Proyecto de Gestión (APG) y Normas de Organización y Funcionamiento (NOF).

2. Contextualización

2.1. Características del entorno escolar

El centro educativo donde se llevará a cabo esta programación es un colegio concertado de Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y FP, ubicado en la zona norte del municipio, tiene una extensión superficial de 17,7 kilómetros cuadrados, un total de 46.894 habitantes y una densidad de 2568 hab/km².

A nivel demográfico, es una zona que ha crecido mucho en los últimos 10 años. Está formado por varios barrios y urbanizaciones, la zona es de carácter residencial y cuenta con un parque industrial de los más modernos de la ciudad. En cuanto a zonas verdes, está rodeado de naturaleza que separa al municipio de otros municipios y cuenta con varios parques de grandes dimensiones, ideal para realizar actividades al aire libre, de ahí que sea una zona aprovechada para realizar diferentes actividades físicas. Es una zona donde se fomenta mucho el deporte, cuenta con equipos de diferentes disciplinas, tanto individuales como colectivas, siendo equipos punteros en sus competiciones.

Respecto a comercio y restauración, es un municipio que cuenta con infinidad de tiendas y restaurantes, además, cuenta con un centro comercial espacioso, con restaurantes y cine.

Referente a las características socioeconómicas de la zona, podemos decir que cuenta con barrios con perfiles socioeconómicos medios y con urbanizaciones de un perfil más alto, generalizando es un municipio con características socioeconómicas medias-altas.

A nivel educativo, el municipio cuenta con un gran número de centros de educativos, entre escuelas infantiles, colegios e institutos de carácter privado, concertados y públicos, concretamente con 46 centros.

2.2. Centro

El centro educativo, está formado por un edificio de dos plantas de altura y un semisótano de 5.704 metros cuadrados, sobre una parcela urbana de 23.345 metros cuadrados y cuenta con una zona exterior de 17.631 metros cuadrados. Fue edificado entre 1969 y 1971, siendo en 1972 cuando se comenzó a impartir las clases.

A nivel de instalaciones, es uno de los centros más grandes de la zona, además del gran número de aulas ordinarias, varios despachos, una sala de profesores y una biblioteca, cuenta con un pabellón cubierto, un teatro al aire libre, una pista deportiva, dos campos de fútbol, un aula de música, dos salas de informática, un aula de experimentales de secundaria y bachillerato, un aula de tecnología, un aula de teatro, un aula de naturaleza y medio ambiente (huerto) y un aula de psicomotricidad.

En cuanto a las enseñanzas, el centro ofrece la posibilidad de cursar desde Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato hasta Formación Profesional. También, ofrece otros servicios, talleres deportivos y culturales por las tardes, guardería, transporte para las salidas y salidas complementarias y culturales. Igualmente, el centro desarrolla y participa en diferentes proyectos, concretamente en diferentes proyectos: Proyecto Aldea, Sostenibilidad, Memoria Histórica, Creciendo en Salud y en el programa de innovación educativa de Hábitos de vida saludables.

El centro educativo, cuenta con su propia Fundación, es una entidad privada sin ánimo de lucro que tiene como objetivo fomentar y desarrollar tanto las labores educativas y docentes como las sociales y culturales, que mejoren el diálogo cultural y de entrada al conocimiento de la sociedad de una manera equitativa, respetando los derechos humanos.

El equipo humano del centro, está formado por un total de 84 personas de las cuales, 79 son docentes, forman el equipo directivo y el equipo de orientación mientras que, administración, secretaria y mantenimiento los forman 5 personas.

A modo de cierre, podemos decir que es un centro actualizado a nivel docente, a nivel educativo y a nivel social, ya que cuenta con su página Web, Instagram, Facebook, donde informa, sobre las noticias más destacadas y lo que se va haciendo en el colegio.

2.3. Aula

Las aulas del centro, son aulas tradicionales con capacidad para 30 alumnos/as, con una pizarra grande, un proyector, un equipo informático, mesas individuales con sillas y tienen buena iluminación y ventilación, gracias a sus ventanales. Las mesas y sillas, se distribuyen en seis columnas y cinco filas, la mesa del profesor/a, se sitúa en la parte delantera del aula y justo detrás, está la pizarra y el proyector.

2.4. Alumnado

En Acerca del alumnado del centro, se puede decir que mayoritariamente es un alumnado de la zona urbana y de los barrios y las urbanizaciones de alrededores, sin olvidar que un porcentaje pequeño reside en los municipios cercanos. Un total de 1236 alumnos/as son los que componen el centro educativo entre los diferentes cursos de Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional. La distribución por líneas del centro será la siguiente (Tabla 1):

Tabla 1. Distribución por líneas.

Infantil	Dos líneas por cada nivel
Primaria	Tres líneas por cada nivel
Secundaria	Tres líneas por cada nivel
Bachillerato	Tres líneas por cada nivel (Humanidades y Ciencias sociales y Ciencias)
Formación Profesional	Una línea por cada nivel.

Las características del alumnado son muy variables, respecto a la edad, hay alumnos/as desde los 3 años hasta la edad adulta que cursan los ciclos formativos. En cuanto a la nacionalidad, hay un pequeño porcentaje de alumnado que procede de otros países, que no supera el 1%.

En cuanto a la Educación Secundaria Obligatoria, además de ofrecer tres líneas en todos sus cursos, ofrece medidas de atención a la diversidad extraordinarias como es el Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR), para el alumnado con Necesidades

Educativas Especiales (NEE), actualmente, tiene un total de 49 alumnos/as entre primero y segundo. La mayoría del alumnado que estudia Educación Secundaria Obligatoria en el centro, son alumnos/as que promocionan de Primaria y continúan en el centro, siendo solo el 20%, alumnado procedente de otros centros privados, concertados o públicos de la zona.

En esta etapa, los primeros cursos son los más complicados, ya que los niños/as son más curiosos, discuten para intentar convencer, son más desorganizados, se despreocupan de lo académico y son más inquietos. A medida que van pasando de curso, estas conductas van cambiando y a nivel académico van mejorando a nivel general.

Respecto al alumnado al que va dirigido esta programación, es un grupo de 28 alumnos/as que cursan 1º de la ESO. Todos de nacionalidad española y en cuanto al sexo, son 15 niños y 13 niñas. La mayoría de ellos, promocionan de 6º de Primaria del mismo centro, excepto 4 niños y 2 niñas, que vienen de otros centros concertados y una niña que repite curso. En este grupo se cuenta con dos niños obesos, una niña con asma y una niña con NEE, concretamente, con una discapacidad motora (enfermedad de Dupuytren) en su mano derecha.

3. Concreción curricular

Tomando como punto de partida el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, y Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, mediante el que se implantan las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, se definen a continuación los aspectos principales de la concreción curricular.

3.1. Objetivos de la etapa

Según lo establecido en el Art. 11 del Capítulo III del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se decretan los siguientes objetivos generales de etapa para el desarrollo de esta programación didáctica:

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos,

ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- 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.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- 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.
- 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.
- 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.
- Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, 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 medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

- Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Por otro lado, según lo establecido en el Art. 20 del Capítulo II del Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, mediante el que se implantan las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, recoge los objetivos y fines de la Educación Secundaria Obligatoria.

El currículo de la Comunidad Autónoma de Canarias contribuirá, además, a que el alumnado de esta etapa conozca, aprecie y respete los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos más relevantes de nuestra Comunidad Autónoma, así como los de su entorno más cercano, según lo requieran las diferentes materias, valorando las posibilidades de acción para su conservación.

La definición del currículo en la Comunidad Autónoma de Canarias se orientará además a la consecución de los siguientes fines:

- La igualdad efectiva entre hombres y mujeres, en todos los aspectos, y el respeto a la diversidad afectivo sexual, eliminando los prejuicios, los estereotipos y los roles en función de su identidad de género u orientación sexual; la integración del saber de las mujeres y su contribución social e histórica al desarrollo de la humanidad; y la prevención de la violencia de género y el fomento de la coeducación.
- El desarrollo en el alumnado de hábitos y valores solidarios para ejercer una ciudadanía crítica que contribuya a la equidad y la eliminación de cualquier tipo de discriminación o desigualdad por razón de sexo, identidad de género, orientación afectiva y sexual, edad, religión, cultura, capacidad, etnia u origen, entre otras.
- El afianzamiento de la autoestima, el autoconocimiento, la gestión de las emociones y los hábitos de cuidado y salud corporales propios de un estilo de vida saludable en pro del desarrollo personal y social.
- El fomento de actitudes responsables de acción y cuidado del medio natural, social y cultural.

3.2. Objetivos de nuestra materia y contribución a las competencias

A continuación, se hablará sobre los objetivos principales de la Educación Física y su contribución a las competencias en la Comunidad Autónoma de Canarias, siendo en el Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias y en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, se puede decir que:

La Educación Física en la Educación Secundaria tiene como objetivo principal desarrollar de manera integral al alumnado a través de la competencia motriz, entendiendo esta, como el conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes, capacidades y emociones, que intervienen en la interacción que los individuos llevan a cabo en su medio y con los demás, permitiéndole solucionar los diferentes problemas motores, a través de un comportamiento motriz adecuado y con transferencia a otras situaciones que les ayuda a tener una mejor calidad de vida y a su crecimiento social. Desde esta competencia motriz, se relacionan con otras competencias que ayudan a su desarrollo en las demás materias.

Asimismo, la Educación Física también, tiene como objetivo incorporar habilidades transversales como el juego limpio, el trabajo en equipo, la seguridad, el respeto a las normas, etc. Al igual que, tiene la finalidad de conseguir competencias asociadas con la salud, mediante acciones que les permitan adquirir y consolidar hábitos responsables de actividad física regular y la adoptar actitudes críticas ante todo tipo prácticas no saludables, sobre todo en lo relacionado con las enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a la contribución de las competencias, la educación basada en competencias permite identificar los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador orientado a la aplicación de los saberes adquiridos, con el objeto de que los alumnos y alumnas consigan su desarrollo y realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación satisfactoria a la vida adulta y la participación en un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, la materia de Educación Física, a través de la competencia motriz, está comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, emocional y social posible en un ambiente saludable. La contribución de

la materia a las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

De esta manera, contribuye al desarrollo de la competencia en *Comunicación lingüística* (CL) mediante la gran variedad de intercambios comunicativos que se producen en la práctica, el respeto en el uso de las normas que los rigen, el vocabulario específico que se utiliza y el que aporta la Educación Física a otras materias, poniéndose de manifiesto, por ejemplo, en el diálogo como mecanismo para la resolución de conflicto y en la organización del conocimiento, ya que la interacción verbal entre los protagonistas y las protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje favorecen la construcción colaborativa de significados.

La decodificación de mensajes provenientes del ámbito de la motricidad (conductas motrices en los juegos, en los deportes o en la expresión corporal) pone en orden las ideas y el pensamiento sobre la ejecución motriz y su valoración, produciéndose un proceso de interpretación similar al lingüístico en la transformación de un código verbal en otro motriz y viceversa.

Al desarrollo de la *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología* (CMCT) hay contribución en cuanto el reconocimiento de aspectos ya tratados en etapas anteriores, pero que están permanentemente presentes en la acción motriz: aspectos relacionados con el orden y las secuencias de las acciones, las dimensiones, las trayectorias espaciales y formas geométricas, las velocidades y la interpretación del comportamiento motor a través de diversas unidades de medida; y todo ello haciéndose más complejos por la influencia del desarrollo madurativo de la adolescencia en los componentes cuantitativos y cualitativos de la conducta motriz y, en consecuencia, de la competencia motriz. De este modo hay una nueva dimensión del posicionamiento de los escolares con relación a sí mismos, a los objetos y en la interacción con los demás, que permitirán la observación, identificación y comprensión de hechos y sucesos mediante la interiorización y la reflexión sobre su propio movimiento.

Además, el conocimiento y comprensión del funcionamiento del cuerpo, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, la prevención de riesgos derivados del sedentarismo y la reflexión sobre el efecto que determinadas prácticas tienen en el organismo y en el entorno donde se desarrollan, reforzarán las capacidades presentes en la competencia básica en ciencia.

La indagación, selección, análisis e integración de información y experiencias relacionadas con los distintos entornos tecnológicos de enseñanza y aprendizaje y su transferencia al ámbito motor constituyen indicadores que favorecen el desarrollo de la *Competencia digital (CD)*. El protagonismo de esta competencia en nuestra sociedad se observa en que nuestro alumnado dispone de utensilios digitales con múltiples aplicaciones que ofrecen información para la orientación en entornos urbanos o naturales, de cuantificación de distancias o gasto energético, etc. Pero también para el análisis cualitativo del movimiento realizado. El uso de estas aplicaciones en el ámbito educativo, debe realizarse valorando críticamente su utilidad por cuanto los mensajes referidos al cuerpo pueden distorsionar la propia imagen corporal. En este sentido, tampoco es desdeñable la reflexión sobre la información ofrecida por diferentes medios de comunicación a los que solemos acceder a través de la red y que podemos aprovecharnos de ésta para el acercamiento a nuestros propios referentes culturales (bien sean manifestaciones deportivas, artísticas o nuestros juegos y deportes populares y tradicionales).

El desarrollo de la competencia de *Aprender a aprender (AA)* es inherente a la Educación Física. Dos dimensiones son básicas: hacer consciente al alumnado de sus capacidades y limitaciones como punto de partida de un progreso hacia un estado de bienestar psicofísico, y favorecer la comprensión de la funcionalidad y de las posibilidades de transferencia de sus aprendizajes motrices. Así, la conciencia de los efectos que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, la reflexión sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y la motivación, el esfuerzo personal y la voluntad, se enfocan hacia esta competencia desde la competencia motriz.

Tal reflexión promoverá la realización de tareas motrices con diferentes niveles de complejidad, teniendo en cuenta tanto la maduración como el establecimiento de metas alcanzables que generen autoconfianza y un progresivo desarrollo de una actitud responsable y autónoma en el alumnado hacia su propio aprendizaje.

Se contribuye al desarrollo de las *Competencias sociales y cívicas (CSC)*, tomando en consideración las interacciones sociales que se producen en los contextos de aprendizaje, en la propia estructura y dinámica de las tareas, los espacios, recursos y entornos que se utilizan para el desarrollo de las sesiones. Igualmente, la realización de actividades físicas

sociomotrices o que hagan más significativa la relación social y el respeto a las demás personas, propicia el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes inclusivas.

Son aspectos de esta competencia en Educación Física la asunción o la elaboración de normas para la actuación individual y colectiva, la aceptación tanto de las diferencias como de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas y la promoción de la igualdad de oportunidades, la incorporación del diálogo y la mediación en la resolución de conflictos partiendo del respeto a la autonomía personal. El análisis y valoración del deporte como hecho cultural y fenómeno social ofrece 250 diversas opciones de intervención (como participante, espectador o consumidor).

La aportación del área al desarrollo del *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)*, parte de la autonomía personal, emplazando al alumnado a tomar decisiones con progresiva emancipación sobre aspectos de ejecución y de organización de las distintas tareas motrices, promoviendo actitudes de autosuperación y perseverancia para la consecución de sus propios logros. A través de la resolución de problemas motrices y que incidan sobre los mecanismos de la acción motriz, se contribuye al desarrollo de la creatividad, afrontando la búsqueda de soluciones de forma individual o colectiva.

Finalmente, se contribuye al desarrollo de la *Conciencia y expresiones culturales (CEC)* a través de la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias, por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. Se logra, asimismo, mediante la práctica, la valoración crítica y la aceptación de diferentes manifestaciones sociales de la motricidad (actividades expresivas, lúdicas y deportivas) en las que destacamos las diferentes manifestaciones culturales motrices de Canarias.

3.3. Contribución a los objetivos de etapa

La Educación Física contribuye en el desarrollo de los objetivos generales de esta etapa en tanto participa de una educación inclusiva. Sobre todo al conocer el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetando las diferencias, afianzando hábitos de cuidado y salud corporales e incorporando la Educación Física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social, propiciando la valoración crítica de los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente

para contribuir a su conservación y mejora. Desde este punto de partida, contribuiremos al desarrollo de otros objetivos de la etapa.

A través de la convivencia en el desarrollo de las tareas motrices, el alumnado deberá asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás con independencia de géneros o condiciones, desarrollar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática, adquiriendo hábitos de disciplina en su propio trabajo individual o en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

También desde nuestra materia se promueven las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, la prevención y la resolución pacífica de los posibles conflictos que se den mediante actitudes contrarias a la violencia, el respeto de los derechos humanos, a las diferentes culturas y las diferencias entre personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad en las práctica de las actividades físicas.

El empleo correcto del lenguaje es un aspecto esencial en el que la utilización de las fuentes de información con sentido crítico para adquirir o apoyar nuevos conocimientos, especialmente en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación, se hace necesario.

El conocimiento, valoración y respeto por los aspectos básicos del deporte como creación de la cultura, del que disponemos un amplio repertorio en nuestro patrimonio, así como apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones motrices expresivas que utilizan diversos medios de representación.

Desde la Educación Física también desarrollamos la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal, la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, pero también la creatividad.

3.4. Criterios de evaluación, Contenidos y Estándares de aprendizaje evaluables

Tabla 2. Criterios de evaluación, contenidos y estándares de aprendizaje.

Criterios de evaluación	Contenidos
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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz. 2. Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos. 3. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad. 4. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades fisicomotrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión. 5. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana. 6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices. 7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación. 8. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida 9. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación. 10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.
Estándares de aprendizaje evaluables	
14, 18, 20, 21, 22, 23 (Anexo I)	
Criterios de evaluación	Contenidos
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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices. 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 sociomotrices. 6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización. 7. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural. 8. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo 9. 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. 10. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. 11. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos. 12. Identificación, origen y práctica de los principales juegos y bailes de Canarias.
Estándares de aprendizaje evaluables	
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. (Anexo I)	
Criterios de evaluación	Contenidos
3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad fisicomotriz.
Estándares de aprendizaje evaluables	
24, 25. (Anexo I)	
Criterios de evaluación	Contenidos
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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. 2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades fisicomotrices. 3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz 4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas. 5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora. 6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud. 7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados. 8. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva. 9. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz. 10. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal y baile.
Estándares de aprendizaje evaluables	
27, 28, 29, 30, 31, 33, 35. (Anexo I)	
Criterios de evaluación	Contenidos
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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 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.
Estándares de aprendizaje evaluables	
36, 37. (Anexo I)	

3.5. Unidades de programación

Tabla 3. Unidades de programación.

N.º 1	TÍTULO: ¿Jugamos y nos conocemos?		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 2 de septiembre a la semana nº 4 de septiembre.	Nº de sesiones: 4	Trimestre: Primero
Descripción: En esta UP, el alumnado aprenderá a mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físicas y deportivas, mediante la práctica de juegos grupales de presentación y de cooperación (se explicarán previamente los conceptos básicos de los juegos de presentación y de cooperación), respetando las reglas y normas de los mismos y la diversidad de ejecución de todos/as los componentes del grupo. Se buscará un enfoque lúdico, recreativo y saludable en los juegos. El alumnado, se motivará principalmente mediante la realización de juegos o retos (cooperativos, colaborativos y de presentación) de manera lúdica y recreativa con la finalidad de conseguir fomentar el trabajo en equipo, la colaboración y la inclusión en el grupo, buscando un objetivo común, mediante el respeto y la deportividad.		Justificación: El desarrollo de esta UP viene determinado por el inicio del curso, donde hay alumnos/as nuevos en la clase. Este es uno de los motivos por los que se ha elegido el criterio de evaluación correspondiente, para fomentar la integración de estos alumnos/as, potenciar el trabajo en equipo y favorecer el desarrollo y el aprendizaje de las siguientes unidades de programación, a través de un buen clima de trabajo en la clase. Esta UP, estará vinculada con los Programas, Redes y Planes del centro, ya que, fomentará los hábitos y estilos de vida saludables y mejorará la inclusión y convivencia del alumnado en el centro.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C04	Descripción: 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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.		CL, CMCT, AA y CSC.
CONTENIDOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
4.1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. 4.2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices. 4.3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz. 4.4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas. 4.5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora. 4.6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud. 4.7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.			27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU), Enseñanza directa (EDIR).		
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: En esta UP se hará uso de técnicas de enseñanza, que favorecerán la socialización, la interacción socio-afectiva, la participación, el trabajo en grupo, la confianza y la inclusión del alumnado. La estrategias utilizadas serán, instructivas (el docente toma las decisiones) y participativas (alumnado participa de forma colaborativa). Se utilizarán los estilos de enseñanza socializadores, mediante la cooperación y el trabajo en grupos heterogéneos. Y la metodología que se utilizará, será el aprendizaje cooperativo, que favorecerá la interacción y el trabajo en equipo del alumnado.		
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante el diálogo y la comunicación verbal, que se utilizará en la práctica de las sesiones y en el respeto de las normas de las actividades. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), mediante el orden y las secuencias de las acciones motrices, las trayectorias y las velocidades de los materiales en movimiento, etc. La Competencia Aprender a aprender (AA), a través de la conciencia de las capacidades y limitaciones, que el alumnado tiene de inicio y la transferencia positiva que tiene la competencia motriz en su desarrollo psicofísico, al igual que, haciendo consciente de los efectos positivos de la actividad física para la salud colectiva e individual, y la importancia del esfuerzo y la superación, junto con la autoconfianza y la motivación, para el desarrollo de su propio aprendizaje. Y por último, la contribución al desarrollo de las Competencias sociales y cívicas (CSC) mediante las interacciones sociales, que se producen durante las diferentes tareas o juegos, el cumplimiento de las normas, el respeto entre el alumnado y mediante el trabajo de integración e igualdad que se realiza en las tareas.		
	AGRUPAMIENTOS: Los agrupamientos, serán en pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU), para el desarrollo de las actividades y juegos de las sesiones, con el objetivo de mejorar la interacción social y a su vez, la integración y la unión de toda la clase. En toda la UP el alumnado estará agrupado en grupos heterogéneos (GHET).		
	ESPACIOS: La unidad de programación, se realizará en la pista polideportiva y en el pabellón cubierto.		
RECURSOS: Aros, balones, conos, petos y otros materiales deportivos para la práctica de los juegos y actividades.			

N.º 2	TÍTULO: ¡Actívate y relájate!		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 4 de septiembre a la semana nº 2 de octubre.	Nº de sesiones: 4	Trimestre: Primero
Descripción: En esta UP, el alumnado aprenderá los conceptos y fases de la activación o calentamiento y la vuelta a la calma, así como, su aplicación y valoración como hábito saludable en las actividades de manera autónoma. Se explicarán los conceptos y fases de la activación general y de la vuelta a la calma y se desarrollarán sesiones, aplicando lo aprendido mediante juegos y actividades físicas de activación y relajación en las que el alumnado, deberá participar de manera autónoma, planteando juegos y actividades de activación y relajación en grupos heterogéneos a sus compañeros/as. La finalidad de esta UP será que el alumnado entienda la importancia de la activación y de la vuelta a la calma como hábito saludable y lo realice de manera autónoma.		Justificación: La realización de esta UP se trabajará en el primer trimestre, principalmente para que se pueda aplicar de manera transversal en las siguientes unidades de programación. Se realizará en un contexto lúdico en el que los alumnos/as trabajarán en grupos y de manera autónoma los conceptos explicados. La elección de los criterios de evaluación que se trabajarán, es por la importancia que tienen para el desarrollo de las actividades físicas y que el alumnado, lo realice de manera autónoma y segura como hábito de vida saludable. Estará vinculada con los Programas, Redes y Planes del centro, por promover y fomentar los hábitos y estilos de vida saludables.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI01C03 SEFI01C01	Descripción: 3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma. 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. (Este criterio se trabajará parcialmente).	CL, CMCT, AA. CSC. SIEE y CEC	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES	
<p>3.1 Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad física motriz.</p> <p>1.5 Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>1.6 Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.</p> <p>1.7 Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.</p> <p>1.8 Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida.</p> <p>1.10 Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria</p>		14, 20, 21, 22, 23, 24 y 25.	
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU) y Enseñanza directa (EDIR) en las explicaciones del docente, Sinéctico (SINE) y Enseñanza no directiva (END) en los juegos y ejercicios que tiene que plantear el alumnado.		
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Las técnicas de enseñanza se utilizará, la información inicial, la explicará el docente y la organización será en grupos para favorecer el trabajo en equipo, la colaboración, la autonomía, la participación y la socialización en un entorno lúdico y recreativo. Las estrategias que se utilizarán serán instructivas (por el docente) y participativas (por el alumnado y el docente). Los estilos de enseñanza, se harán uso del estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y el estilo socializador (trabajo en grupo). Y la metodología que se utilizará, será el aprendizaje cooperativo, que favorecerá el trabajo en equipo y el trabajo autónomo del alumnado.		
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante la comunicación verbal (hablar, escuchar, conversar, etc.) en el desarrollo de las actividades. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), a través de las secuencias de las acciones y las velocidades de los balones. La Competencia Aprender a aprender (AA), mediante la conciencia de las capacidades al inicio de curso y su progresión mediante la autosuperación y la motivación en las clases. Al igual que, haciéndole saber la importancia que tiene la actividad física para la salud colectiva e individual y haciéndole reflexionar, promoviendo estas actividades motrices. Las Competencias sociales y cívicas (CSC), a través de las interacciones sociales que se establecen durante las tareas, el respeto hacia las normas, el respeto hacia las capacidades y limitaciones y el respeto hacia la autonomía personal. El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), mediante la autonomía del alumnado al crear y organizar juegos y actividades de activación y relajación. La Conciencia y expresiones culturales (CEC), a través de la comunicación creativa de vivencias, sentimientos y emociones del cuerpo en movimiento y aceptando las diferentes manifestaciones motrices.		
	AGRUPAMIENTOS: Se realizarán serán trabajo individual (TIND), pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU), En toda la UP el alumnado estará agrupado en grupos heterogéneos (GHET).		
	ESPACIOS: Se desarrollará en la pista polideportiva y en el pabellón cubierto.		
RECURSOS: Colchonetas, balones, conos, petos y otros materiales deportivos.			

N.º 3	TÍTULO: ¡Jugando de otra manera!		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 2 de octubre a la semana nº 2 de noviembre.	Nº de sesiones: 10	Trimestre: Primero
Descripción: En esta UP se trabajarán deportes alternativos que tienen carácter inclusivo (Pinfuvote, Tchoukball, Ringol y Artzikinol). El alumnado aprenderá a resolver las diferentes tareas motrices que se desarrollarán en las actividades, mostrando tolerancia y deportividad, al igual que, aceptando y cumpliendo las normas y reglas, y considerando la competición como una forma lúdica de superarse, a través del trabajo cooperativo e inclusivo. El alumnado trabajará, los conceptos básicos y reglamentarios de los deportes alternativos, a través de la visualización previa de vídeos en sus tablets. Luego, realizarán ejercicios, juegos y partidos en grupos de los diferentes deportes, aplicando las habilidades motrices y desarrollando el trabajo en equipo. La finalidad de esta unidad de programación, será que el alumnado conozca y practique, los deportes alternativos favoreciendo la inclusión y el trabajo en equipo.		Justificación: Se desarrollará en el primer trimestre, fomentará la inclusión del alumnado de nuevo ingreso al centro, establecerá las bases del trabajo cooperativo y mejorará las relaciones socioafectivas de los alumnos/as. De la misma manera, a través de los deportes alternativos elegidos, se facilitará la diversidad de las prácticas físicas, ya que son deportes, que todo el alumnado puede practicar. Por ello, el alumnado resolverá los problemas motrices que se plantearán en las actividades, a través del trabajo en equipo, el respeto y la deportividad, dándole en todo momento, un carácter lúdico y recreativo. Esta UP estará vinculada con los Programas, Redes y Planes del centro, ya que se promoverá y fomentará los hábitos y estilos de vida saludables.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C04 SEFI01C02	Descripción: 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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre. 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 (Este criterio se trabajará parcialmente).		CL, CMCT, AA, CSC y CEC.
CONTENIDOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
<p>4.1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físicas.</p> <p>4.3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz</p> <p>4.4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas.</p> <p>4.5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.</p> <p>4.6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.</p> <p>4.7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.</p> <p>4.8. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.</p> <p>2.1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices.</p> <p>2.2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.</p> <p>2.3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.</p> <p>2.4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.</p> <p>2.5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices.</p>			1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.
FUNDAMENTACIÓN	MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU), Enseñanza directa (EDIR).		
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Las técnicas de enseñanza que se utilizarán serán: la información inicial, la explicación del docente mediante métodos expositivos y la organización, será en parejas y en grupos, para favorecer el trabajo en equipo, la colaboración y cooperación, la socialización, la inclusión, la interacción socio-afectiva y la participación en un entorno lúdico y recreativo. Las estrategias que se utilizarán serán, instructivas (por el docente) y participativas (por el alumnado y el docente), mediante el trabajo en grupos heterogéneos. En cuanto a los estilos de enseñanza, se hará uso de los estilos socializadores, a través de la cooperación y el trabajo en equipo para la consecución de los objetivos comunes. Se utilizarán dos metodologías: Aula invertida (Flipped Classroom), el alumnado visualizará los vídeos del contenido de cada deporte alternativo antes de las clases en sus tablets para luego aplicarlo en las clases y aprendizaje cooperativo, que se trabajará en los ejercicios, juegos y partidos de los diferentes deportes alternativos.		
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante la comunicación verbal y el diálogo durante todas las sesiones, el respeto de las normas y el vocabulario específico de los deportes alternativos. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), a través de las secuencias de las acciones motrices, el orden, las trayectorias y las velocidades de los balones o pelotas. La Competencia Aprender a aprender (AA), mediante la conciencia de las capacidades y limitaciones y la		

METODOLÓGICA	mejora de la autoconfianza, a través de las acciones motrices. Las Competencias sociales y cívicas (CSC), mediante las interacciones sociales el trabajo cooperativo, el cumplimiento de las normas, la inclusión y el respeto y la igualdad en la diversidad técnica y física. Y el desarrollo de la Conciencia y expresiones culturales (CEC), a través de la comunicación creativa de vivencias, sentimientos y emociones a través del cuerpo en movimiento y aceptando las diferentes manifestaciones motrices.
	AGRUPAMIENTOS: trabajo individual (TIND), trabajo en parejas (TPAR), pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU). Grupos heterogéneos (GHET).
	ESPACIOS: Esta UP se realizará en la pista polideportiva y en el pabellón cubierto.
	RECURSOS: Tablets, TIC, vídeos de los conceptos básicos y reglas de los deportes alternativos, balones, redes, aros, pelotas de goma espuma y petos

N.º 4	TÍTULO: Acrosport		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 3 de noviembre a la semana nº 4 de diciembre.	Nº de sesiones: 10	Trimestre: Primero
Descripción: En esta UP, el alumnado aprenderá los conceptos básicos, las reglas y normas de seguridad para montar una coreografía de Acrosport, mediante diferentes figuras y bailes, que el alumnado tendrá que elegir y trabajar en grupo. Realizará un calentamiento y una vuelta a la calma específico de manera autónoma, trabajando las capacidades físicas más importantes para el desarrollo de la actividad. Y aprenderá a utilizar las herramientas tecnológicas (tablets) para la visualización del contenido, elección de la música, elección y grabación de las figuras, corrección de errores y el montaje y producción de la coreografía final. La finalidad de esta UP, será la realización de un calentamiento y vuelta a la calma de manera autónoma específico para la actividad, trabajar las capacidades físicas y artístico-expresivas y la producción de una coreografía de Acrosport de manera autónoma.		Justificación: Se realizará en el primer trimestre, ya que serán los meses con más probabilidad de lluvia y se aprovechará el uso el pabellón. Se han elegido los cuatro criterios de evaluación, ya que favorecerán el trabajo cooperativo, el respeto entre el alumnado, la autonomía, la interacción social y el uso de las tecnologías, como recurso didáctico y motivacional, para incrementar las capacidades físicas, mediante prácticas físico-deportivas y artístico-expresivas. De la misma manera, mejorarán los hábitos y estilos de vida saludables del alumnado y la desinhibición, por ello, estará vinculada con los Programas, Redes y Planes del centro.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C03 SEFI01C01 SEFI01C04 SEFI01C05	Descripción: 3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma. 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. (Este criterio se trabajará parcialmente). 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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre. 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.		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, GEC y CD.
CONTENIDOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
3.1. Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físicomotriz. 1.5. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana. 1.6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices. 1.7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación. 1.10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria. 4.1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva 4.2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físicomotrices. 4.3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz. 4.5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora. 4.8. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.			14, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35 y 36.

<p>4.10. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal y baile.</p> <p>5.1. 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.</p> <p>5.2. 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.</p>	
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	<p>MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU) y Enseñanza directa (EDIR) en las explicaciones previas del docente, Sinéctico (SINE) y Enseñanza no directiva (END) en resto de las sesiones.</p>
	<p>FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Las técnicas de enseñanza que se utilizarán serán, la información inicial, será mediante explicaciones del docente en la 1ª sesión y la organización, será en grupos, para favorecer la participación, la cooperación, la autonomía, la socialización y la interacción social.</p> <p>Las estrategias que se utilizarán, serán instructivas (por el docente en la primera sesión), participativa por parte del docente y el alumnado y emancipativa, por parte del alumnado.</p> <p>Los estilos de enseñanza, se hará uso del estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y el estilo socializador (trabajo en grupo). Y la metodología, se utilizará el aprendizaje cooperativo, a través del trabajo en equipo en el desarrollo de las sesiones.</p>
	<p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante el intercambio verbal y diálogo, el respeto de las normas y el vocabulario específico de la gimnasia acrobática. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), través de las secuencias de las acciones motrices y el orden de las figuras y bailes. La Competencia Aprender a aprender (AA), a través de la conciencia de las capacidades y limitaciones del alumnado, al igual que, mediante la conciencia de los efectos que tiene la actividad física para la salud individual y colectiva. Las Competencias sociales y cívicas (CSC), mediante la interacción social en cada grupo, el cumplimiento de las reglas y normas seguridad y el respeto hacia el alumnado del mismo grupo y hacia los demás. El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), mediante la autonomía del alumnado al crear y organizar las figuras y bailes para montar una coreografía. La Conciencia y expresiones culturales (CEC), mediante la comunicación creativa de ideas y el uso del movimiento y de las posibilidades del cuerpo en el montaje de la coreografía, mediante su práctica, su valoración y aceptación en las diferentes manifestaciones sociales de la actividad. Y la Competencia digital (CD), mediante el uso de las tablets para buscar imágenes, música y vídeos de gimnasia acrobática y bailes para el montaje de la coreografía y su grabación.</p>
	<p>AGRUPAMIENTOS: Trabajo individual (TIND), trabajo en parejas (TPAR), pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU). La agrupación será en grupos heterogéneos (GHET).</p>
	<p>ESPACIOS: Esta unidad de programación, se realizará en el pabellón cubierto.</p> <p>RECURSOS: Colchonetas, TIC, tablets del alumnado, vídeos e imágenes de Acrosport, música y equipo de música.</p>

N.º 5	TÍTULO: ¡Entrenamos y retamos saludablemente!		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 3 de enero a la semana nº 1 de febrero	Nº de sesiones: 7	Trimestre: Segundo
<p>Descripción: El alumnado aprenderá los conceptos básicos de la actividad física y salud, de las capacidades físicas y coordinativas, así como el control del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca. Igualmente, aprenderá sobre hábitos higiénicos, alimentarios y posturales en la práctica deportiva de una manera segura y saludable, conociendo su cuerpo y entendiendo su funcionamiento. Se explicarán todos los conceptos teóricos en el aula y luego, se realizarán las sesiones prácticas, donde el alumnado vivenciará y practicará lo aprendido, mediante juegos, ejercicios, circuitos y retos. Se realizarán circuitos de trabajo en pequeños grupos para trabajar las diferentes capacidades físicas, mientras que, en los retos, se trabajará en parejas tanto los hábitos alimenticios, como las capacidades físicas que serán filmados con el móvil o Tablet, para luego evaluarlos y comprobar que están completos. Los alumnos/as expondrán los retos que se han grabado y explicarán el contenido trabajado al resto de la clase y se debatirá. La finalidad de esta UP será que el alumnado conozca y practique, las diferentes capacidades físicas y coordinativas, los hábitos higiénicos, alimentarios y posturales, así como el control de las prácticas de manera segura y saludable.</p>		<p>Justificación: La realización de esta UP será debido a la necesidad que tiene el alumnado de conocer y entender, la importancia de trabajar y desarrollar las diferentes capacidades físicas y coordinativas, tanto a nivel estructural como funcional del cuerpo humano, para la salud. Así mismo, por la importancia que tiene llevar unos hábitos alimentarios, posturales e higiénicos para evitar el sobrepeso, el sedentarismo y posibles problemas funcionales. Debido a esto, se trabajarán los criterios elegidos, ya que ambos incrementarán las capacidades físicas y coordinativas y mejorarán los hábitos de vida saludables, aprovechando el uso de las tecnologías para fomentar la creación y el fomento de hábitos y estilos de vida saludables, esto hace que esta unidad de programación, esté vinculada directamente con los Programas, Redes y Planes del centro.</p>	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C01 SEFI01C05	<p>Descripción: 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.</p>		<p>CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC y CD.</p>

	<p>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.</p>	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
	<p>1.1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz. 1.2. Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos. 1.3. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad. 1.4. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físicomotrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión. 1.5. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana. 1.6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices. 1.7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación. 1.8. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida. 1.9. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación. 1.10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria. 5.1. 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. 5.2. 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.</p>	<p>14, 18, 20, 21, 22, 23 36 y 37.</p>
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	<p>MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU), Enseñanza directa (EDIR).</p> <p>FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Se trabajarán técnicas de enseñanza en las que el docente, realizará explicaciones previas y luego, el alumnado trabajará en grupos heterogéneos, fomentando la participación, la interacción del alumnado y el trabajo en grupos. Las explicaciones de los conceptos, se trabajarán con métodos expositivos por parte del docente al inicio de las clases. Las estrategias que se van a utilizar son estrategias instructivas en las que el docente, tomará las decisiones y participativas, donde el alumnado trabajará en grupos y de manera autónoma. Los estilos de enseñanza, se hará uso del estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (resolución de problemas) y estilos socializadores (trabajo en grupo), siendo el trabajo en grupo, el estilo que más se utilizará. Y la metodología que se utilizará, será el aprendizaje cooperativo, donde el alumnado mayormente trabajará en grupos, realizando circuitos y en los retos.</p> <p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante la comunicación verbal, el respeto de las normas y el vocabulario específico de las capacidades físicas y de los hábitos. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), a través de las secuencias de las acciones motrices y el orden de los retos y de los circuitos. La competencia Aprender a aprender (AA), mediante el conocimiento inicial de las capacidades físicas y coordinativas del alumnado y de la importancia que tiene para la salud su desarrollo mediante el esfuerzo y la superación, acompañado de hábitos y estilos de vida saludables. Las Competencias sociales y cívicas (CSC), mediante las interacciones sociales del alumnado, el respeto hacia la diversidad de capacidades físicas y coordinativas y a través del cumplimiento de normas de las actividades. La contribución al desarrollo del Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), mediante la autonomía que el alumnado presentará en los retos, desarrollando la creatividad individual y colectiva del alumnado. La contribución al desarrollo de la Conciencia y expresiones culturales (CEC), mediante la comunicación creativa de ideas y el uso del movimiento y de las posibilidades del cuerpo en las actividades, mediante su práctica, su valoración y aceptación en las diferentes manifestaciones sociales de la actividad motriz. Y la Competencia digital (CD), mediante el uso de las tablets o móviles para filmar los retos y trabajar sobre los hábitos y estilos de vida.</p> <p>AGRUPAMIENTOS: Trabajo individual (TIND), trabajo en parejas (TPAR) pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU), para el desarrollo de los ejercicios, juegos, retos y circuitos de las sesiones, con el objetivo de mejorar la participación y las interacciones del alumnado. En toda la UP, el alumnado se agrupará en grupos heterogéneos (GHET).</p> <p>ESPACIOS: Para el desarrollo de esta unidad de programación, se utilizará la pista polideportiva, el pabellón cubierto y el aula.</p> <p>RECURSOS: Colchonetas, pequeñas pesas, combas, gomas, balones, conos, petos, material funcional, soporte musical, TIC y tablets o móviles.</p>	

N.º 6	TÍTULO: ¡Jugamos en equipo!		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 1 de febrero a la semana nº 4 de marzo.	Nº de sesiones: 15	Trimestre: Segundo
Descripción: El alumnado aprenderá a resolver las diferentes tareas motrices que se desarrollarán en las sesiones, mostrando tolerancia y deportividad en las actividades y aceptando y cumpliendo las normas y reglas de los deportes colectivos, siempre dándole un enfoque lúdico y recreativo. El alumnado trabajará, los conceptos, el reglamento, las fases del juego, la técnica y las estrategias de los deportes colectivos (baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol y hockey). Practicando actividades físicomotrices mediante ejercicios y juegos, considerando la competición, como una forma lúdica de superarse mediante el trabajo cooperativo. Conocerá y trabajará previamente los conceptos básicos y reglamentarios de cada deporte, visualizando videos en sus tablets. La finalidad de esta UP será que el alumnado conozca el reglamento y los conceptos básicos de cada deporte y lo practique, aplicando las habilidades motrices mediante el trabajo cooperativo y con deportividad.		Justificación: Esta UP se desarrollará en base a los deportes colectivos, fomentando la deportividad, el respeto y el trabajo cooperativo en las acciones motrices, tanto individuales como colectivas, partiendo de la colaboración y aceptación de las diferentes habilidades y capacidades del alumnado, para conseguir un objetivo común. A través de los deportes colectivos, se incrementa el trabajo en equipo y la aplicación de las habilidades motrices para resolver problemas o conseguir objetivos comunes siempre desde el respeto y la deportividad, dándole un valor recreativo y lúdico. El desarrollo de esta UP estará vinculada con los Programas, Redes y Planes del centro, ya que, fomenta los hábitos y estilos de vida saludables en un espacio seguro y de una forma saludable.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C04 SEFI01C02	Descripción: 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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre. 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 (Este criterio se trabajará parcialmente).		CL, CMCT, AA, CSC, SIEE y CEC.
CONTENIDOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
4.1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. 4.2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físicomotrices. 4.3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz. 4.4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas. 4.5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora. 4.6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud. 4.7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados. 2.1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices. 2.2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos. 2.3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz. 2.4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas. 2.5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices.			1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35.
MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU), Enseñanza directa (EDIR).			
FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: En esta UP se hace uso de técnicas de enseñanza, que favorecen el trabajo en equipo, la colaboración, la socialización, la interacción socio-afectiva y la participación en un entorno lúdico y recreativo. Las explicaciones de los conceptos y las reglas, se trabajarán con métodos expositivos por parte del docente al inicio de las clases pero en la pista o en el pabellón. Las estrategias que se utilizarán serán instructivas y participativas, mediante el trabajo en grupos heterogéneos. Los estilos de enseñanza, se utilizarán el estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (resolución de problemas) y el estilo socializador (trabajo en grupo) a través de la cooperación y el trabajo en equipo para la consecución de los objetivos. Se utilizarán dos metodologías, aula invertida (Flipped Classroom), en la que el alumnado visualizará los videos del contenido de cada deporte antes de las clases en sus tablets, para luego aplicarlo en las clases, y aprendizaje cooperativo, que se trabajará en la mayoría de los ejercicios y juegos de las sesiones.			
CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante los intercambios comunicativos y el diálogo del alumnado durante todas las sesiones, el respeto de las normas y el vocabulario específico de los deportes colectivos. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), a través de			

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	las secuencias de las acciones motrices, el orden, las trayectorias y las velocidades de los diferentes balones, etc. La Competencia Aprender a aprender (AA), haciendo consciente al alumnado de sus capacidades y de cómo progresar para mejorar la salud individual y colectiva a través de la actividad física, promoviendo de esta manera, la realización de las tareas motrices para conseguir objetivos alcanzables, mejorando su autoconfianza. Las Competencias sociales y cívicas (CSC), a través de las interacciones sociales y el trabajo cooperativo, que se producen en las sesiones, el cumplimiento de las normas, el respeto y la igualdad en la diversidad técnica y física del alumnado. El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), mediante la autonomía que el alumnado obtendrá al organizar y proponer juegos de los diferentes deportes, desarrollando su creatividad individual y colectiva. Y la Conciencia y expresiones culturales (CEC), a través de la comunicación creativa de vivencias, sentimientos y emociones a través del cuerpo en movimiento, aceptando las diferentes manifestaciones motrices.
	AGRUPAMIENTOS: Los agrupamientos, serán en trabajo individual (TIND) para los trabajos teóricos, trabajo en parejas (TPAR) y pequeños grupos (PGRU) en los ejercicios técnicos y gran grupo (GGRU) en los juegos y partidos. Las agrupaciones serán, grupos heterogéneos (GHET).
	ESPACIOS: Esta unidad de programación, se realizará en la pista polideportiva, el pabellón cubierto y los campos de fútbol.
	RECURSOS: Balones (fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano), pelotas de hockey, porterías móviles de hockey, sticks de hockey, conos, petos, red de voleibol, TIC, tablets del alumnado y vídeos de las reglas de los diferentes deportes.

N.º 7	TÍTULO: Deportes de raqueta		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 5 de marzo a la semana nº 2 de abril.	Nº de sesiones: 4	Trimestre: Segundo
Descripción: El alumnado aprenderá a resolver los diferentes problemas motrices que se plantearán en las sesiones de bádminton y tenis, mediante la aplicación de las habilidades motrices en las situaciones tanto individuales y como colectivas. Se trabajarán los conceptos, el reglamento, la técnica y las estrategias de los deportes de raqueta (bádminton y tenis). El alumnado previamente visualizará los conceptos básicos y reglamentarios de los dos deportes mediante videos en sus tablets, para luego trabajarlo en clase a través de las diferentes tareas, desde lo más sencillo a la realización de partidos. La finalidad será que el alumnado conozca el reglamento, los conceptos básicos de los deportes de raqueta y lo practique, aplicando las habilidades motrices para resolver los diferentes problemas motores con respeto y deportividad.	Justificación: Se desarrollará en base a los deportes de raqueta, ya que, aumentarán las posibilidades de ocupación del tiempo libre y de ocio para realizar actividad física en cualquier entorno y aplicar las habilidades motrices para resolver los diferentes problemas motores de los deportes. El tenis y el bádminton, son deportes con transferencia positiva a la práctica de cualquier otro deporte de raqueta. Su desarrollo en un ambiente lúdico, hacen que sean deportes, que promueven la práctica físicomotriz, atendiendo a toda la diversidad. Gracias al fomento de la actividad física en el tiempo libre y promover hábitos y estilos de vida saludables, hacen que esta unidad de programación, esté vinculada con los Programas, Redes y Planes del centro.		
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C02 SEFI01C04	Descripción: 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 (Este criterio se trabajará parcialmente). 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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.		CL, CMCT, AA y CSC.
CONTENIDOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
2.1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices. 2.2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos. 2.3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz. 2.4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas. 2.5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices. 4.1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. 4.2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físicomotrices. 4.3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.			1, 2, 3, 4, 5, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35.

4.4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas. 4.5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora. 4.6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud. 4.7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.	
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU), Enseñanza directa (EDIR).
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Se usarán técnicas de enseñanza en las que la información inicial, será mediante explicaciones y demostraciones, la organización será, individual, parejas y pequeños grupos y favorecerán la participación, la socialización y la interacción socio-afectiva del alumnado en un entorno lúdico. Las explicaciones de los conceptos y las reglas, se trabajarán mediante métodos expositivos al inicio de las clases directamente en la pista o en el pabellón. Las estrategias que se utilizarán serán instructivas por parte del docente y participativas, por parte del docente y el alumnado. Los estilos de enseñanza que se utilizarán serán: estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y el estilo socializador (trabajo en grupo). Y las metodologías que se utilizarán serán: Aula invertida (Flipped Classroom), el alumnado visualizará los videos del contenido de los deportes de raqueta antes de las clases en sus tablets para luego aplicarlo en las clases y aprendizaje cooperativo, que se trabajará en los ejercicios en parejas y pequeños grupos.
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante la comunicación verbal del alumnado, el respeto de las normas y el vocabulario específico de los deportes de raqueta. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), a través de las secuencias de las acciones motrices, el orden, las trayectorias y las velocidades de las plumas y las pelotas. La Competencia Aprender a aprender (AA), haciéndole ver al alumnado, sus capacidades y limitaciones y concienciándolos de los efectos que tiene la actividad física para la salud individual y colectiva. Y las Competencias sociales y cívicas (CSC), mediante las interacciones sociales y el trabajo cooperativo en parejas y grupos, el cumplimiento de las reglas y normas, el respeto y la igualdad en la diversidad técnica y física del alumnado.
	AGRUPAMIENTOS: Los agrupamientos serán: trabajo individual (TIND) para los trabajos teóricos, trabajo en parejas (TPAR) y pequeños grupos (PGRU) para el desarrollo de las actividades. La agrupación en grupos heterogéneos (GHET).
	ESPACIOS: Esta unidad de programación, se realizará en la pista polideportiva y en el pabellón cubierto. RECURSOS: Raquetas de bádminton, raquetas de tenis, plumas, pelotas, conos, redes, TIC, tablets del alumnado y vídeos de los diferentes deportes de raqueta.

N.º 8	TÍTULO: “Orientate, muévete y respira”		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 4 de abril a la semana nº 3 de mayo.	Nº de sesiones: 8	Trimestre: Tercero
Descripción: El alumnado aprenderá los conceptos básicos sobre la Orientación. Se preparará y desarrollará una carrera de orientación en la que el alumnado incrementará las capacidades físicas y coordinativas, aplicando las habilidades motrices para resolver los diferentes problemas motores (retos físicos), que se desarrollarán en el medio natural. También, se aprenderá a utilizar las herramientas tecnológicas (tablets o móviles) para su completa realización. El alumnado, utilizará el móvil o la tablet para ver el mapa, usar la brújula, escanear los códigos QR, ver los retos físicos y filmarse su realización, para poder completar la carrera de orientación. Esta se realizará primero en el patio del centro y en otras sesiones, se realizará en el medio natural. La finalidad de esta UP será incrementar las capacidades físicas y coordinativas, aplicando las habilidades motrices en actividades en el medio natural, respetando las reglas y normas del entorno, mediante el trabajo en equipo y el uso de las nuevas tecnologías.		Justificación: Se realizará a través del móvil o tablet, forma parte de nuestro día a día y su uso será un aspecto motivacional para el alumnado. Se le enseñará a darle uso para fomentar la práctica de actividades físicas y recreativas, a utilizar las TIC como herramientas para promover la actividad física y la salud, y para mejorar las relaciones sociales. Se realizará el 3º trimestre, para aprovechar el buen tiempo y fomentar el trabajo de las capacidades físicas en actividades al aire libre. El desarrollo de estas actividades, potenciarán los hábitos y estilos de vida saludables, el respeto hacia el entorno y a su conservación, a través de un uso adecuado. De esta manera, tendrá una vinculación directa con los Programas, Redes y Planes del centro.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C01 SEFI01C02 SEFI01C04 SEFI01C05	Descripción: 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. (Este criterio se trabajará parcialmente). 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 (Este criterio se trabajará parcialmente).		CL, AA, CMCT, CSC, SIEE, CEC y CD.

	<p>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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.</p> <p>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.</p>	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
	<p>1.3. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.</p> <p>1.6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.</p> <p>1.7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.</p> <p>1.9. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.</p> <p>1.10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.</p> <p>2.7. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.</p> <p>2.8. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.</p> <p>4.2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físicas motrices.</p> <p>4.6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.</p> <p>4.7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.</p> <p>4.9. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.</p> <p>5.1. 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.</p> <p>5.2. 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.</p>	<p>1, 5, 18, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35 y 36.</p>
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	<p>MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU) y Enseñanza directa (EDIR).</p> <p>FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Técnicas de enseñanza: la información inicial, será mediante explicaciones del docente y la organización, será en parejas para favorecer la participación, la cooperación, la autonomía, la socialización y la interacción social. Las estrategias que se utilizarán serán, instructivas por parte del docente y participativas por parte del docente y el alumnado. En cuanto a los estilos de enseñanza, se utilizarán el estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y el estilo socializador (trabajo en grupo). Respecto a la metodología, se utilizará el aprendizaje cooperativo a través del trabajo en parejas.</p> <p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), se contribuirá mediante el diálogo y la comunicación verbal, el respeto de las normas y el vocabulario específico de la orientación. La Competencia Aprender a aprender (AA), se contribuirá a su desarrollo, a través de la conciencia de las capacidades y limitaciones del alumnado, mediante la conciencia de los efectos que tiene la actividad física para la salud individual y colectiva y por el esfuerzo y la superación en conseguir un objetivo. Respecto a la Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), se contribuirá al desarrollo de esta competencia, a través del conocimiento y el funcionamiento del cuerpo humano, las secuencias de las acciones motrices de los retos y el orden de las pistas. La contribución al desarrollo de las Competencias sociales y cívicas (CSC), se obtendrá mediante la interacción social de cada pareja, el cumplimiento de las reglas y normas seguridad y el respeto entre el alumnado. La contribución al desarrollo del Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), se conseguirá mediante la autonomía del alumnado al crear y organizar retos y pistas para la carrera. La contribución al desarrollo de la Conciencia y expresiones culturales (CEC), se conseguirá a través de la comunicación creativa de ideas y el uso del movimiento y de las posibilidades del cuerpo en la carrera y en los retos y su aceptación en las diferentes manifestaciones sociales de la actividad. Y por último, la contribución al desarrollo de la Competencia digital (CD), se realizará mediante el uso de los móviles y las tablets para escanear los códigos QR, filmar los retos y seguir el mapa para realizar la carrera.</p> <p>AGRUPAMIENTOS: Trabajo individual (TIND) para los trabajos teóricos y trabajo en parejas (TPAR) para las actividades. La agrupación será en grupos heterogéneos (GHET).</p> <p>ESPACIOS: Esta unidad de programación, se realizará en el patio del centro y en el medio natural (parques cercanos).</p> <p>RECURSOS: Tablets, móviles, TIC, material funcional y balizas.</p>	

N.º 9		TÍTULO: Juegos y bailes canarios	
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº4 de mayo a la semana nº 4 de junio.	Nº de sesiones: 10	Trimestre: Tercero
Descripción: En esta UP se trabajará los principales juegos, deportes y bailes tradicionales de Canarias en los que el alumnado, conocerá e identificará, el origen de estos, aplicará las habilidades motrices para resolver los distintos problemas motores y utilizará su cuerpo para expresarse y comunicarse. El alumnado a través de sus tablets, verán videos de los diferentes bailes, juegos y deportes de Canarias en casa, antes de las clases. Luego, ensayará y practicará los diferentes juegos, deportes y bailes tradicionales de Canarias para que el día de Canarias, participen en las actividades que se organizarán en el centro. La finalidad de esta UP será que el alumnado conozca y realice prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.		Justificación: El desarrollo de esta UP se realizará en el tercer trimestre, aprovechando el día de Canarias, que se celebrará el día 22 de mayo. El centro, esa semana llevará a cabo diferentes actividades socioculturales en los que el alumnado, participará en los diferentes juegos, deportes y bailes tradicionales de Canarias que se practicarán. Así, el alumnado conocerá y practicará las actividades motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias. Estas prácticas, fomentarán los hábitos y estilos de vida saludables, así como las actividades socioculturales e inclusivas y por ello, estarán vinculadas con los Programas, Redes y Planes del centro.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI01C02	Descripción: 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.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE y CEC	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES	
2.1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices. 2.4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas. 2.5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices. 2.6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización. 2.9. 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. 2.10. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. 2.11. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos. 2.12. Identificación, origen y práctica de los principales juegos y bailes de Canarias.		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11.	
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU) y Enseñanza directa (EDIR).		
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Se utilizarán las siguientes técnicas de enseñanza: la información inicial, la realizará el docente con las explicaciones, mientras que la organización será en parejas y en grupos para favorecer la socialización, la interacción socio-afectiva, la participación, la cooperación y la autonomía. Las estrategias que se utilizarán, serán instructiva, por parte del docente para los bailes, y participativa, por parte del docente y el alumnado para los juegos y deportes. Los estilos de enseñanza que se utilizarán serán: estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (resolución de problemas) y el estilo socializador (trabajo en grupo). Y las metodologías que se utilizarán serán: Aula invertida (Flipped Classroom), el alumnado visualizará videos de los juegos, deportes y bailes antes de las clases en sus tablets, para luego trabajarlo en las clases y el aprendizaje cooperativo, que se trabajará en los ejercicios en grupo.		
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), a través del intercambio verbal y el diálogo, el respeto de las normas y el vocabulario específico de los bailes y juegos tradicionales de Canarias. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), a través de las secuencias de las acciones motrices y el orden de los bailes y juegos. La Competencia Aprender a aprender (AA), mediante la conciencia de los efectos que tiene la actividad física para la salud individual y colectiva y, a través de la conciencia de las capacidades y limitaciones del alumnado. Las Competencias sociales y cívicas (CSC), a través de la interacción social, el respeto hacia el alumnado y del cumplimiento de las reglas y normas. El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), mediante la autonomía del alumnado al crear y organizar los bailes y juegos. Y la Conciencia y expresiones culturales (CEC), se conseguirá mediante la comunicación creativa de ideas y el uso del movimiento y de las posibilidades del cuerpo en los juegos y bailes.		
	AGRUPAMIENTOS: Trabajo individual (TIND), trabajo en parejas (TPAR) y pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU). La agrupación será en grupos heterogéneos (GHET).		
	ESPACIOS: Esta unidad de programación, se realizará en el pabellón cubierto y en la pista polideportiva.		
RECURSOS: Materiales específicos de los juegos y deportes canarios, TIC, tablets del alumnado, vídeos e imágenes de los bailes y juegos, música y el equipo de música.			

4. Metodología

Esta programación se ha apoyado en el Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, mediante el que se implantan las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y en el Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias, con el fin de establecer los principios generales de intervención educativa. Se utilizará una metodología activa, participativa e inclusiva, dándole un enfoque lúdico y recreativo, donde predominará el aprendizaje cooperativo y en ocasiones, se utilizará la metodología del aula invertida (Flipped classroom).

4.1. Principios metodológicos

La metodología que se usa en los procesos de enseñanza y aprendizaje, deberá permitir incorporar los diferentes modelos, métodos, estrategias y técnicas de enseñanza para proponer las diferentes tareas al alumnado. Según las estrategias que se utilicen, serán instructivas, participativas o emancipativas en función del objetivo y del momento de aprendizaje, al igual que, los recursos, los agrupamientos y la organización de las actividades. En esta programación, se utilizan diferentes estrategias dependiendo de las unidades de programación y de las actividades, se usan estrategias instructivas principalmente en las explicaciones del docente en los inicios de las clases ya que, es el docente quien toma todas las decisiones. Las estrategias participativas, son las más usadas en la programación, ya que aumentan la participación del alumnado y por eso, se aplican en la mayoría de las actividades. Y por último, también se utilizan estrategias que favorecen la emancipación, debido a la importancia que tiene la autonomía del alumnado en la construcción de su propio aprendizaje.

El trabajo de los contenidos, deberá ayudar al desarrollo de las competencias, teniendo en cuenta que, se debe crear en entornos de aprendizajes inclusivos, donde las tareas planteadas, puedan ser trabajadas por todo el alumnado en su diversidad, participando de manera activa y significativamente, independientemente de su competencia motriz inicial.

Por esta razón, se pueden implantar ayudas puntuales de tipo visual, sonoras, sensoriales, etc. De la misma manera, se pueden cambiar aspectos del contexto de aprendizaje como

pueden ser, los materiales, el tiempo, las reglas y el espacio, para favorecer la participación activa de todo el grupo, incluyendo al alumnado con mayores dificultades.

Estos aprendizajes inclusivos, deberán ser facilitados por el docente ofreciendo situaciones motrices en contextos variados, ya sea en situaciones solamente de control de los movimientos, como en otras, en las que se deba actuar ante estímulos externos y coordinar con acciones de cooperación-oposición y cambiando las características del medio para buscar la participación activa y significativa del alumnado en su diversidad. Y por ello, se plantea reemplazar el modelo educativo integrador por el modelo de inclusión, dada la importancia que tiene para el alumnado con NEE y su aprendizaje. Estas propuestas se desarrollarán en grupos, debido a la importancia que tienen para la inserción social.

Este proceso didáctico, deberá favorecer que el alumnado vivencie una práctica positiva y que reflexione, a través del componente cognitivo y de la capacidad de actuar que necesita para pasar de la creencia de que la actividad física es saludable, a una actitud consolidada hacia la realización de la actividad física, siendo su práctica, lo realmente importante.

En la presente programación didáctica se ha tenido en cuenta la Taxonomía de Bloom (Anderson y Krathwohl, 2001), que se sigue utilizando por los docentes como una herramienta esencial para definir los objetivos de aprendizaje. Concretamente, se ha tenido más en cuenta en las UP nº 2 (¡Actívate y relájate!) y en la nº 4 (Acrosport). Por lo tanto, la Taxonomía de Bloom, le permite al docente secuenciar correctamente las actividades en base a los objetivos, mientras que al alumnado, le ayuda a tener una mayor conciencia de su propio aprendizaje y a que el conocimiento, sea más duradero en el tiempo.

De la misma manera, se han aplicado los principios instruccionales de Merrill (1983), siendo en las situaciones de aprendizaje donde se establecen los diferentes principios, concretamente en las actividades propuestas. En primer lugar, la centralidad de las tareas, se define el aprendizaje final, el problema, la tarea, el proyecto, etc. Una vez definido, se trabaja la activación, que busca activar el conocimiento del estudiante. Luego, la demostración, proporcionando ejemplos del contenido en un contexto objetivo. Después, la aplicación, aplicando actividades en el contexto de la tarea propuesta para que domine rutinas y ensaye procesos. Y por último, la integración, programar actividades que le permitan demostrar la adquisición del aprendizaje.

4.2. Estrategias

En esta programación didáctica se trabajarán los diferentes métodos, técnicas didácticas, estrategias y modelos de enseñanza para conseguir los objetivos propuestos para la materia de Educación Física.

En el desarrollo de las 9 UP que componen esta programación didáctica, los modelos de enseñanza que se utilizarán serán: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU), Sinéctico (SINE), Enseñanza directa (EDIR) y Enseñanza no directiva (END).

El modelo expositivo, se trabajará en la presentación de las actividades de las situaciones de aprendizajes y en todas las explicaciones que se dan en el desarrollo de las sesiones. Este modelo estará presente en las 9 unidades de programación.

El modelo deductivo, va de lo global a lo específico. Se aplicará en la enseñanza de los movimientos, a través de la idea global de un movimiento, se consiguen realizar todos. Este modelo estará presente en casi todas las UP, excepto en la nº 2 y en la nº 4 que apenas se aplica. Siendo en las UP de los deportes en las que más se utiliza (nº 3, nº 6, nº 7 y la nº 9).

En cuanto al modelo sinéctico, trata de desarrollar la creatividad, concretamente en buscar soluciones a los problemas y/o en la creación de productos. Este modelo solo se aplicará en las UP nº 2 y nº 4, ya que, en ambas el alumnado debe crear un producto motriz.

Respecto al modelo de enseñanza directa, se utilizará en las explicaciones del docente al explicar los conceptos, las habilidades y en la retroalimentación (guía) de la práctica. El docente estructura las explicaciones del contenido y aunque este modelo este centrado en el docente, compromete al alumnado activamente en las tareas. Este modelo, se trabajará en la totalidad de las UP, tanto en las explicaciones iniciales, las correcciones y en la retroalimentación (guía) de las tareas, ejercicios o juegos.

Sin embargo, el modelo de enseñanza no directiva, se utilizará en las actividades en las que el alumnado trabaja con autonomía, aunque este centrado en el alumnado, el docente debe crear un clima de confianza en el que el alumnado, lleve la iniciativa y la toma de decisiones. Este modelo ayudará a desarrollar el trabajo colaborativo y participativo, premisas fundamentales en esta programación. Esto se aplica claramente en la UP nº 2 (en la parte final) y en la nº 4 (casi en su totalidad), ya que el alumnado, trabaja de manera autónoma y cooperativa para crear el producto final.

Referente a los métodos y técnicas, esta programación aplicará tanto los métodos expositivos como los métodos por elaboración en todas las UP. Dentro de los métodos expositivos, se usarán técnicas de explicación oral para las explicaciones de las actividades y tareas. De la misma manera, los métodos por elaboración, utilizarán técnicas como son el trabajo cooperativo para el desarrollo de todas las actividades.

Y en cuanto a las estrategias, se aplicarán las de carácter global, principalmente, se utilizarán estrategias instructivas, en las que el docente toma la mayoría de decisiones, se trabajarán en todas las UP sobre todo en los inicios de las actividades. Igualmente, se hará uso de estrategias participativas, que se aplicarán con mayor importancia en toda la programación, ya que favorecerán la participación del alumnado y el trabajo cooperativo. Y por último, también se utilizarán las estrategias emancipativas, concretamente en UP nº 4 en la que, el alumnado es autónomo en su aprendizaje y en la toma de decisiones.

Y respecto a los estilos de enseñanza, se hará uso del estilo tradicional (asignación de tareas), el estilo cognitivo (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y estilos socializadores (trabajo en grupo), siendo el trabajo en grupo, el estilo que más se utilizará.

4.3. Tipos de actividades

En esta programación didáctica la metodología que se utilizará principalmente será el aprendizaje cooperativo y en ocasiones, se utilizará la metodología del aula invertida (flipped classroom). Para el desarrollo de las actividades planteadas se tendrá en cuenta los principios instruccionales de Merrill (1983), mediante los cuales, las actividades se podrán clasificar de la siguiente manera:

1. Centralidad de la tarea (tema, habilidad o problema a resolver): Actividades físicas en el medio natural (UP nº 8), actividades artístico-expresivas (UP nº 4), actividades de cooperación con/sin oposición (UP nº 6), actividades de juegos y deportes (UP nº 7), actividades de lúdico-recreativas (UP nº 3), actividades de condición física y salud (UP nº 5) y actividades socioafectivas (UP nº 1).
2. Activación (estimulación previa): Actividades de familiarización (UP nº 6, juego de los 10 pases con el balón de baloncesto), actividades de activación o calentamiento (UP nº 5, juego del pilla-pilla), actividades de conocimiento (UP nº 9, consultar vídeos de los bailes, juegos y deportes canarios).

3. Demostración (demostrar modelos y procesos en un entorno real): Actividades de demostración (UP nº 7, Ejercicios de los diferentes golpes de bádminton).

4. Aplicación (aplicar los nuevos conocimientos en situaciones reales): Actividades de aplicación (UP nº 4, realizar diferentes figuras de Acrosport).

5. Integración (integración efectiva del aprendizaje): Actividades integración (UP nº 3, Multideporte; participar en los diferentes partidos de los deportes alternativos).

4.4. Agrupamientos

Los diferentes tipos de agrupamientos que se realizarán en esta programación serán, trabajo individual (TIND), trabajo en parejas (TPAR), pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU) para el desarrollo de las actividades y la agrupación será en grupos heterogéneos (GHET).

El aprendizaje cooperativo está relacionada con los agrupamientos, se necesitan agrupamientos en parejas, pequeños grupos y gran grupo, para poder desarrollar el trabajo de colaboración/cooperación, y favorecer la participación e interacción del alumnado en las actividades. Las agrupaciones, serán en grupos heterogéneos y serán establecidos por el docente para favorecer la integración y la inclusión del alumnado, así como las relaciones socioafectivas entre los mismos. Por el contrario, si nos centramos en la metodología del aula invertida (flipped classroom), el alumnado trabajará de manera individual.

En cuanto a las actividades en las que se utilizarán este tipo de agrupamientos, serán las siguientes:

- Trabajo individual (TIND): En tareas y trabajos teóricos.
- Trabajo en parejas (TPAR): En los retos, en los ejercicios de los circuitos, en los ejercicios de los deportes de raqueta y de los deportes, en las figuras de Acrosport y en los bailes.
- Pequeños grupos (PGRU): En los ejercicios técnicos-tácticos de los deportes colectivos y los deportes alternativos, en las figuras de Acrosport, en los bailes y en los diferentes juegos.
- Gran grupo (GGRU): En los partidos de todos los deportes, en las coreografías de Acrosport, en los bailes, en la vuelta a la calma (la reflexión final) y en los juegos en general.
- Grupos heterogéneos (GHET): En el desarrollo de todas las UP, los grupos serán heterogéneos y mixtos, para atender y favorecer la diversidad y la inclusión.

4.5. Actividades complementarias

En relación con las actividades complementarias se ha tenido en cuenta la Orden de 15 de enero de 2001, por la que se regulan las actividades extraescolares y complementarias en los centros públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias.

Siguiendo el orden de las UP y de su desarrollo, se realizarán las siguientes actividades:

1. Visita de Juan Lorenzo Roca (creador de Pinfuvote). En el 1º trimestre justo cuando se desarrollará la UP nº 3. Se explicará el origen, los conceptos básicos del Pinfuvote, impartirá una clase práctica y anunciará un torneo que se organizará en la provincia para aquellos que quieran participar.
2. Visita de Juan León (experto en gimnasia acrobática). En el 1º trimestre, durante la realización de la UP nº 4. Se explicará el funcionamiento de las competiciones de AcroSport e impartirá una clase magistral, el calentamiento específico y la formación de figuras.
3. Ruta de Senderismo. En el 2º trimestre, durante el desarrollo de la UP nº 5. Consistirá en realizar una ruta de senderismo a pie en uno de los senderos de la zona.
4. Salida a ver un partido de tenis de dobles. Se desarrollará en el segundo trimestre, durante la realización de la unidad de programación nº 7 (deportes de raqueta). Se visualizará un partido de tenis e identificarán todos los aspectos trabajados en las clases de tenis.
5. Visita de un experto del juego de la bola canaria. Esta actividad se realizará en el tercer trimestre, durante el desarrollo de la unidad de programación nº 9 (Juegos y bailes canarios). El experto explicará el origen y los conceptos del juego e impartirá una clase del juego.

Tabla 4. Actividades complementarias.

Actividades complementarias	Criterios	Estándares de aprendizajes	Evaluación
Visita de Juan Lorenzo Roca (creador de Pinfuvote).	2 y 4	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35	Lista de control
Visita de Juan León (experto en gimnasia acrobática).	1, 3 y 4	14, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35	Rúbrica
Ruta de senderismo.	1 y 2	14, 18, 20, 21, 22 y 23	Escala de valoración
Salida a ver un partido de tenis de dobles.	2 y 4	1, 2, 3, 4, 5, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35	Lista de control
Visita de un experto del juego de la bola canaria.	2	1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 y 11	Rúbrica

4.6. Criterios organizativos: espacios y temporalización de las unidades didácticas

El desarrollo de esta programación didáctica se realizará en diferentes espacios físicos del centro educativo, principalmente en la pista polideportiva, en el pabellón cubierto y en los

campos de fútbol. Sin embargo, hay ocasiones en las que se usarán otras zonas del patio y el aula.

En cuanto al espacio virtual, se hará uso de Google Classroom, un espacio virtual donde se recogerán los recursos didácticos, es decir, el contenido que se impartirá en la asignatura de Educación Física. A través de él, el alumnado verá los vídeos de los deportes, juegos y bailes, se entregarán las tareas y los trabajos individuales, que el alumnado deberá entregar en cada UP. Y se publicarán anuncios, las notas y se intercambiarán los feedbacks.

Esta programación didáctica para 1º de ESO se desarrollará como se ha visto anteriormente, en 9 UP. En el primer trimestre, se trabajarán 4 de ellas, ya que, será el trimestre con más días lectivos, mientras que, en el segundo trimestre, se trabajarán 3 UP y en el último trimestre, se abordarán solo 2 UP, dado que es el trimestre más corto. A continuación, en la tabla nº 5, se muestra la secuenciación de las UP y la temporalización de cada una de ellas.

Tabla 5. Secuenciación de unidades de programación y temporalización.

Nombre	Semana de comienzo	Semana de final	Trimestre	Sesiones	Interdisciplinar	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5
Unidad 1: ¿Jugamos y nos conocemos?	Nº 2 de sept.	Nº 4 de sept.	Primero	4	No					
Unidad 2: ¡Actívate y relájate!	Nº 4 de sept.	Nº 2 de oct.	Primero	4	No					
Unidad 3: ¡Jugando de otra manera!	Nº 2 de oct.	Nº 2 de nov.	Primero	10	No					
Unidad 4: Acrosport	Nº 3 de nov.	Nº 4 de dic.	Primero	10	No					
Unidad 5: ¡Entrenamos y retamos saludablemente!	Nº 3 de ene.	Nº 1 de feb.	Segundo	7	No					
Unidad 6: ¡Jugamos en equipo!	Nº 1 de feb.	Nº 4 de mar.	Segundo	15	No					
Unidad 7: Deportes de raqueta	Nº 5 de mzo.	Nº 2 de abr.	Segundo	4	No					
Unidad 8: “Orientate, muévete y respira”	Nº 4 de abr.	Nº 3 de may.	Tercero	8	No					
Unidad 9: Juegos y bailes canarios	Nº 4 de may.	Nº 4 de jun.	Tercero	10	No					

4.7. Materiales y recursos didácticos

En relación a los materiales y recursos didácticos se tendrá en cuenta las metodologías que se van a utilizar y las siguientes premisas: No habrá libros de texto y se utilizarán las TIC.

Se utilizarán los siguientes materiales y recursos didácticos (tabla nº 6):

Tabla 6: Materiales y recursos didácticos.

Materiales y recursos didácticos	
Equipamiento tecnológico	Ordenador, proyector, tablets, móviles y equipo de música.
Material audiovisual	Videos de los deportes, juegos y bailes.
Programas informáticos	Power point, Word y Excel.
Aplicaciones	App de Google (Classroom, Drive, Meet y YouTube) y App IOrienteeing.
Materiales	Balones (gomaespuma, baloncesto, fútbol, balonmano, vóley, pínfuvote, ringol, tchoukball y artzikirol), pelotas de tenis, raquetas de tenis, sticks de hockey, pelotas de hockey, porterías móviles de hockey, plumas de bádminton, raquetas de bádminton, colchonetas, redes (tenis, vóley y bádminton), aros, conos, petos, semiesferas y cartulinas (códigos QR).
Material funcional	kettlebell (4kg, 6kg y 8kg), gomas elásticas, pesas (de 2kg a 5kg), combas, escaleras de coordinación y steps.

5. Atención a la diversidad

Actualmente, vivimos en una sociedad muy diversa en los diferentes sentidos de la vida (religión, situación socioeconómica, cultura, etc.). Por ello, en nuestras aulas nos encontraremos con grupos de alumnos/as muy heterogéneos, tanto a nivel social, físico, sexual, familiar como cognitivos, estos aspectos son de vital importancia a la hora de desarrollar una programación didáctica, apoyada en la igualdad y en la no discriminación.

Lo primero que debemos saber es que se entiende por diversidad, “todas aquellas características excepcionales del alumnado, provocadas por diversos factores que requieren una atención especializada para que todo el alumnado alcance un mismo nivel de aprendizaje” (Silva, 2007, p.3).

La atención a la diversidad, es un concepto amplio que incluye las dificultades de aprendizaje, discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, los grupos de riesgo, las minorías étnicas, etc. El concepto de diversidad nos plantea que todos los alumnos/as tienen unas necesidades educativas individuales propias y específicas para poder acceder a las experiencias de aprendizaje necesarias para su socialización, establecidas en el currículo escolar (Ruiz, 2010, p.2).

La atención a la diversidad, ha evolucionado en el tiempo desde la negación a la educación (exclusión), pasando por una educación diferenciada en escuelas especiales (segregación) y siendo en los años 1980-1990, cuando se incorpora a la escuela ordinaria, apoyada por el derecho a la educación para todo el alumnado (integración). A partir de 1990, aparece la educación inclusiva (inclusión), para dar respuesta a las necesidades educativas de todo el alumnado.

La inclusión es un proceso que atiende a la diversidad del alumnado mediante la participación por igual en su aprendizaje. Por lo tanto, para el desarrollo de esta programación didáctica, se utilizarán las metodologías y estrategias adecuadas para fomentar la inclusión de todo el alumnado.

Esta programación didáctica va dirigida al curso de 1º ESO, este grupo lo forman 15 niños y 13 niñas. Dentro del grupo, existen diferentes características:

- A nivel socioeconómico, la mitad de clase pertenece a un nivel socioeconómico alto, mientras que la otra mitad, pertenece a un nivel medio.

- A nivel deportivo, 9 niños y 6 niñas realizan actividades deportivas por las tardes (fútbol, baloncesto, rugby y voleibol), mientras que el resto, no realizan actividad física.
- A nivel físico-motriz, es un grupo variado donde existen diferencias físico-motrices, sobre todo entre el alumnado que hace actividad física y el que no. Contamos con 2 niños que presentan obesidad y una niña que padece asma.
- A nivel cognitivo, el grupo es más o menos equitativo, exceptuando a la niña repetidora.
- La mayoría del alumnado promociona de 6º de Primaria, exceptuando 4 niños y 2 niñas que vienen de otro centro educativo y no conocen al resto del grupo.
- A nivel personal, contamos con 5 alumnos que muestran desmotivación por la materia.
- Y por último, contamos con una niña con una NEE (DM en su mano derecha), se trata de la enfermedad de Dupuytren. Esta enfermedad consiste en un engrosamiento de los tejidos que están debajo de la palma de la mano o de los dedos, que provoca que los dedos se deformen, doblándose hacia la palma de la mano. Normalmente, son los dedos alejados del pulgar (meñique y anular).

Las principales dificultades que tendrá esta alumna en el desarrollo de las UP, serán las siguientes: Dificultad para pasar y recepcionar los balones y pelotas, dificultad para lanzar los balones con la mano dominante (mano afectada), alcanzar las distancias necesarias para puntuar, agarrar los materiales y realizar apoyos en el suelo con la mano derecha.

5.1. Aspectos generales y normativa

Para realizar esta programación didáctica, a nivel normativo, se ha tenido en cuenta el Decreto 25/2018, de 26 de febrero, por el que se regula la atención a la diversidad en el ámbito de las enseñanzas no universitarias de la Comunidad Autónoma de Canarias, la Orden de 13 de diciembre de 2010, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en la Comunidad Autónoma de Canarias y la Resolución de 9 de febrero de 2011, por la que se dictan instrucciones sobre los procedimientos y los plazos para la atención educativa del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en los centros escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias.

5.2. Medidas ordinarias

La diversidad del grupo obligará a seguir algunas medidas ordinarias para favorecer el aprendizaje completo de todo el alumnado. Para ello, el desarrollo de esta programación se caracteriza principalmente por las siguientes medidas:

- Se utilizará una metodología basada en el aprendizaje cooperativo, donde la colaboración y el trabajo en equipo, serán las bases de su aprendizaje, favoreciendo las interacciones sociales, la participación, la motivación y la inclusión y la metodología de aula invertida (flipped classroom) para motivar al alumnado.
- Integración de las TIC y uso de tablets que aumentarán la motivación del alumnado.
- Se realizarán diferentes agrupaciones heterogéneas y mixtas, trabajo en pareja, en pequeños grupos y gran grupo, para favorecer las relaciones sociales y la participación.
- Las agrupaciones las realizará en docente para evitar que se agrupe el alumnado del mismo nivel junto o que el alumnado desmotivado esté en el mismo grupo.
- En cuanto a las tareas, se plantearán tareas variadas y flexibles con objetivos alcanzables, para que todo el alumnado pueda realizarlas y conseguir los objetivos con éxito.
- Se adaptarán o sustituirán los ejercicios que el alumnado no pueda realizar (ejemplo: para la alumna con Dupuytren, se le adaptarán los ejercicios de apoyo con la mano en el suelo)
- Tiempos e intensidades adaptadas en las tareas, sobre todo para los alumnos obesos y la alumna asmática.
- Se ajustará la distancia en los ejercicios de pases, recepciones y lanzamientos para facilitar su aprendizaje.
- Se utilizará la acción de retroalimentación (feedback) constantemente, para aumentar la motivación y la participación del alumnado.
- Se trabajará en un clima abierto, respetuoso y de confianza favoreciendo las relaciones sociales.
- En las explicaciones, el docente se colocará cerca del alumnado desmotivado.
- Se premiará los esfuerzos y las actitudes positivas con el fin de consolidarlas.

5.3. Medidas extraordinarias

Para atender las necesidades educativas especiales de la niña con una discapacidad motora (enfermedad de Dupuytren), se tendrá en cuenta la Orden de 13 de diciembre de 2010, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en la Comunidad Autónoma de Canarias y la Resolución de 9 de febrero de 2011, por la que se dictan instrucciones sobre los procedimientos y los plazos para la atención educativa del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en los centros escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias, se establecerán las siguientes medidas extraordinarias, ya que se producirán adaptaciones de acceso al currículo:

- En las actividades y tareas con balones, utilizará un balón de gomaespuma más pequeño para que pueda agarrarlo bien con su mano dominante, recepcionarlo y lanzarlo.
- Se utilizará materiales con agarres más pequeños para facilitar su sujeción.
- En el caso de las raquetas y los materiales funcionales (kettlebell, mancuernas, TRX, etc.), se le colocará una correa de muñeca para que tenga una sujeción estable y no se caiga al suelo.

6. Educación en valores, planes y programas

Según lo establecido en el Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias, y concretamente, en el apartado 3 del Art. 44 del Decreto 81/2010, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias, toda programación didáctica deberá incluir las estrategias de trabajo para el tratamiento transversal de la educación en valores, al igual que, la concreción en cada área, materia, ámbito o módulo de los planes y programas de contenido pedagógico a desarrollar en el centro.

6.1. Educación en valores desde la asignatura

Según el Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias, el currículo de la Educación Física, contribuye al desarrollo de la educación en valores. Concretamente, se trabajarán valores como promover los hábitos y estilos de vida saludable, el cuerpo y la

salud, la prevención de lesiones, el cuidado del medio natural y el desarrollo social como ciudadano, desde el respeto mutuo, el compañerismo, la igualdad y la inclusión. Estos valores estarán relacionados directamente con las competencias y los objetivos de etapa y se trabajarán en todas las unidades de programación.

Durante el desarrollo de todas las unidades de programación, se realizarán actividades que promoverán hábitos y estilos de vida saludables, desde la mejora de la condición física y sus beneficios, hasta la importancia de llevar una alimentación equilibrada y sana. Se insistirá en la importancia de la nutrición e hidratación para el funcionamiento correcto del cuerpo en general y en movimiento.

Respecto a la prevención de lesiones, se trabajará en la parte de activación (calentamiento) y de vuelta a la calma de las sesiones, explicándose la importancia de activarse bien para evitar lesiones. En las sesiones de condición física, concretamente en las que se trabaje la fuerza y la flexibilidad, y en el desarrollo general de las tareas planteadas, prestando atención en la realización técnica correcta de los ejercicios y en el control postural. Para ello, se explicará la importancia de las partes de la sesión, del control de los esfuerzo y del trabajo preventivo.

En cuanto al cuerpo y la salud, serán valores que se trabajarán en todas las actividades de la programación, ya que ambos están directamente relacionados y son de mayor importancia. Se trabajarán mediante la práctica de las actividades físicas motrices, en las explicaciones del docente respecto a la salud y en las tareas específicas enfocadas a la importancia de la actividad física para la salud.

El cuidado al medio natural, será otro de los valores que se trabajará en esta programación, especialmente en la UP nº 8 (“Oriéntate, muévete y respira”) y en la actividad complementaria nº 3 (Ruta de senderismo), que se realizarán en el medio natural y se aplicarán las normas y cuidados correspondientes. En estas actividades se explicará toda la normativa al alumnado respecto al medio natural y para su aplicación.

Y por último, los valores (respeto mutuo, compañerismo, no discriminación, igualdad de oportunidades, e inclusión) que hacen que el alumnado complete su desarrollo social. Estos valores estarán relacionados directamente con las competencias sociales y cívicas, mediante las interacciones sociales, los espacios y los entornos que se utilizarán en las sesiones. Estos

valores tendrán mucha importancia para la sociedad y por ello, se trabajarán y desarrollarán en esta programación didáctica en todas sus unidades de programación. El respeto, el compañerismo, la igualdad y la inclusión, estarán presente en el desarrollo de las diferentes sesiones en las que el alumnado respetará las diferentes capacidades físiocomotrices, trabajará en grupos heterogéneos para fomentar la igualdad y la no discriminación, y se trabajarán juegos, ejercicios y deportes con carácter inclusivo, como son los deportes alternativos que se desarrollarán en la UP nº 3 (“Jugando de otra manera”).

El docente, deberá en todas las unidades de programación, velar por el cumplimiento y el desarrollo de estos valores, para ello seguirá una línea de trabajo en la que se fomente el diálogo para resolver los conflictos, se respeten las normas, se aumente la participación mediante el trabajo cooperativo, se creen hábitos y estilos de vida saludables, se desarrolle la igualdad de oportunidades y de género, y se trabaje a través del respeto y la tolerancia.

6.2. Desarrollo de la comunicación lingüística

En esta programación didáctica se trabajará de manera transversal la competencia de la Comunicación lingüística en todas sus UP y se contribuirá a su desarrollo mediante los intercambios lingüísticos, las interacciones verbales, el respeto al uso de las normas, la utilización del vocabulario específico de esta materia, la decodificación de los mensajes del área de la motricidad y a través del diálogo, como herramienta para solucionar situaciones de conflictos.

A continuación, se muestra esta contribución detallada en cada unidad de programación:

- UP nº1: (¿Jugamos y nos conocemos?): Se contribuirá, a través de los intercambios comunicativos, del respeto a las normas, del uso del vocabulario específico, de la decodificación de los mensajes de las acciones motrices y del diálogo en caso de conflictos en las diferentes actividades de los juegos de presentación y de cooperación.
- UP nº 2 (¡Actívate y relájate!): mediante los intercambios comunicativos que se dan en los juegos y en las exposiciones de las tareas que el alumnado planteará a sus compañeros/as en las actividades de demostración, usando el vocabulario específico de los ejercicios de estiramientos y de activación, respetando el uso de las normas de las tareas y juegos, decodificando los mensajes de las acciones motrices y usando el diálogo en caso de conflictos en los juegos.

- UP nº 3 (¡Jugando de otra manera!): a través de las interacciones verbales, del uso del vocabulario específico, de utilizar el diálogo como herramienta en caso de conflicto, del respeto al uso de las normas y de la decodificación de los mensajes de las acciones motrices en todas las actividades de las sesiones de los deportes alternativos (activación, aplicación, demostración e integración).
- UP nº 4 (Acrosport): mediante la comunicación verbal y el uso del vocabulario específico en la exposición de la coreografía grupal que realizarán en la actividad de integración, respetando el uso de las normas en las actividades de aplicación y decodificando los mensajes de la expresión corporal en los bailes.
- UP nº 5: (¡Entrenamos y retamos saludablemente!); a través de la comunicación verbal y de utilizar el vocabulario específico en las exposiciones de los retos y en su realización, del respeto al uso de normas y del uso del diálogo en caso de conflictos, que se trabajarán en las actividades de aplicación e integración (retos y circuitos de condición física).
- UP nº 6 (¡Jugamos en equipo!): mediante los intercambios comunicativos, el uso del vocabulario específico, el respeto al uso de las normas, la decodificación de los mensajes de las acciones motrices y el uso del diálogo en caso de conflictos en las diferentes actividades de los diferentes deportes colectivos.
- UP nº 7 (Deportes de raqueta): a través de los intercambios comunicativos, el uso del vocabulario específico, el respeto al uso de las normas, la decodificación de los mensajes de las acciones motrices y el uso del diálogo en caso de conflictos en las diferentes actividades de los diferentes deportes de raqueta.
- UP nº 8 (“Oriéntate, muévete y respira”): a través de la comunicación verbal, de utilizar el vocabulario específico, del diálogo como herramienta en caso de conflicto y del respeto al uso de normas en las actividades de integración (carrera de orientación).
- UP nº 9 (Juegos y bailes canarios): mediante los intercambios lingüísticos, el uso del vocabulario específico, el respeto al uso de las normas, el uso del diálogo como mediador, la decodificando de los mensajes de la expresión corporal y las conductas motrices en los bailes, juegos y deportes canarios que se realizarán en las diferentes actividades.

6.3. Integración de las TIC

En esta programación didáctica se contribuirá al desarrollo de las TIC, a través de un uso adecuado, enfocado exclusivamente al ámbito educativo, evitando que el alumnado las utilice para otros fines. Para ello, se utilizarán los móviles, las tablets y los ordenadores como equipamiento tecnológico para su integración en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. El tipo de TIC que se utilizarán serán los siguientes:

- Documentos y programas digitales (Power point, Word y Excel): engloba todo el contenido teórico de la asignatura, incluido material audiovisual e interactivo, cuya finalidad será conseguir que los aspectos más teóricos de la asignatura no aburran al alumnado, se conviertan en algo más lúdico y divertido y favorezca su aprendizaje. Se utilizará como contenido teórico y como metodología para las presentaciones.
- App digitales:
 - App IOrienteeing: App para realizar carreras de orientación. Facilita y motiva al alumnado para realizar actividades en el medio natural.
- App de google:
 - Google Classroom: Su finalidad será gestionar el proceso de E-A sin utilizar papel. Se utilizará para almacenar contenido y visualizarlo, para realizar tareas y trabajos, para interactuar con el alumnado mediante feedbacks, publicar anuncios o noticias y para evaluar y calificar las tareas.
 - Google Meet: Su finalidad será facilitar reuniones online.
 - YouTube: Se usará para visualizar contenido mediante videos. Se utilizará como metodología y contenido.
 - Google drive: Almacenamiento de contenido online compartido.
- Programas informáticos:
 - Power point, Word y Excel: Para presentaciones, anotaciones y organización del contenido. Se utilizará como metodología y contenido.
- Cuestionarios o test:
 - Web Kahoot: Su finalidad será evaluar al alumnado de una manera más lúdica y divertida. Se utilizará para evaluar.

El uso de las TIC, deberá ser exclusivo para uso educativo, con la finalidad de mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado, aprovechando su carácter motivacional para que el alumnado este motivado por el aprendizaje de la materia. Para ello, se utilizará el lenguaje adecuado y se hablará con respeto, cuando se utilicen las App de Google como puede ser en Classroom. En definitiva, será necesario que se utilicen las TIC responsablemente y por ello, formará parte de los docentes y de los padres y madres la responsabilidad de guiar a los alumnos/as para darle un uso adecuado.

6.4. Planes y programas del centro

El centro educativo en el que se desarrollará esta programación didáctica, estará vinculado a diferentes planes y programas de la Red Canaria-InnovAS del Gobierno de Canarias:

- El Programa Escuela y Salud: programas educativos que buscan mejorar la salud y el bienestar, fomentando los hábitos y estilos de vida saludables.
 - El proyecto STARS, este proyecto consiste en animar y premiar el fomento de los desplazamientos al centro de una manera segura y sostenible a pie o en bicicleta.
- El Programa de Educación Ambiental: favorecen la toma de conciencia, la sensibilización y las acciones con el entorno, para conservar y gestionar los recursos naturales promocionando los hábitos, actitudes de responsabilidad y respeto con el medio natural.
 - Proyecto Siente el cambio, escucha tu Tierra: su objetivo es aumentar la resiliencia al cambio climático y a la desaparición masiva de biodiversidad y promueve actividades que conecten directamente con la naturaleza como actividad educativa para mejorar la educación y el respeto al medio natural.
 - El proyecto STARS, explicado anteriormente, también forma parte de este programa.
- El Programa de Educar para la Igualdad: su objetivo es educar a través de los principios de la coeducación y la igualdad, como valores de primer orden para el desarrollo integral del alumnado.
 - Proyecto Educar en la Igualdad para la Diversidad (Pluraleando): proposición coeducativa para los docentes con el objetivo de incorporar la perspectiva LGTBI en el aula, obtener claves para prevenir el sexismo y el acoso entre iguales. Fomenta la igualdad y la diversidad afectivo-sexual y de género, imprescindibles para el desarrollo integral del alumnado.

6.5. Concreción en la programación de los planes institucionales del centro

En esta programación didáctica se contribuirá a cumplir los objetivos de los diferentes programas y proyectos, explicados en el apartado anterior, de la siguiente manera:

El Programa escuela y salud: se contribuirá en todas las UP, ya que, buscan mejorar la salud y el bienestar a través de la actividad física, generando hábitos y estilos de vida saludables. Concretamente, en las unidades donde se trabajará el criterio de evaluación nº 1 que se contribuirá en mayor medida. En la UP nº 5 (¡Entrenamos y retamos saludablemente!), en los retos y circuitos de condición física y de hábitos alimentarios. Dentro de estos programas, el Proyecto STARS al que el centro está vinculado, estará relacionado con la Act. Complementaria nº 3 (Ruta de senderismo), ya que se fomentarán los desplazamientos de una manera segura y sostenible a pie.

El Programa Educación Ambiental y Proyecto Siente el cambio, escucha tu Tierra: se relaciona con el criterio de evaluación nº 2 y el nº 4, criterios que se trabajarán en la UP nº 8 (“Oriéntate, muévete y respira”). Esta UP, contribuirá directamente con el programa y el proyecto, ya que se realizará una carrera de Orientación en el medio natural y cumplirá con los objetivos de ambos. Igualmente, estará vinculada con la Act. Complementaria nº3 (Ruta de Senderismo).

Y el Programa de Educar para la Igualdad y Proyecto Pluraleando: se relaciona con el criterio de evaluación nº 4, criterio que se trabaja directamente en seis UP e indirectamente en las demás. Por ello, todas las UP y las Act. Complementarias, contribuirán a conseguir los objetivos planteados por este programa y este proyecto.

7. Evaluación del aprendizaje del alumnado

Para el proceso de evaluación de esta programación didáctica se tendrá en cuenta el Real Decreto 984/2021 de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional y 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, y se establecen los

requisitos para la obtención de los títulos correspondientes, en la Comunidad Autónoma de Canarias.

El curso elegido (1º ESO) para el desarrollo de esta programación corresponde a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la evaluación para esta etapa deberá ser continua, sumativa, formativa e integradora y se evaluarán los aprendizajes del alumnado, los procesos de enseñanza-aprendizaje y la práctica del docente. Cuando se evalúe el proceso de aprendizaje del alumnado se deberá de atender a los criterios de evaluación, para comprobar la consecución de los objetivos fijados para la etapa y el desarrollo de las competencias correspondientes. La alumna con NEE será evaluada como el resto del alumnado.

La evaluación que se realizará en esta programación será continua, ya que, se evaluará el proceso del alumnado durante todo el curso para ir viendo el rendimiento del alumnado y se puedan realizar variaciones (si fuese necesario) en los métodos educativos (ejemplos; el registro diario del docente o la rúbrica de cada SA).

También, será evaluación sumativa, debido a que se establecerán los resultados de todo el proceso de aprendizaje, se evaluará cada período de aprendizaje para conocer si se han cumplido los objetivos de cada SA y se podrá valorar en su conjunto el proceso enseñanza-aprendizaje, centrándose principalmente en el aprendizaje competencial (ejemplo: la nota de un trimestre).

De la misma manera, la evaluación será formativa, ya que permitirá observar y conocer información sobre el proceso de aprendizaje y averiguar, si se están alcanzando o no, los objetivos de aprendizaje. Ayudará a mejorar constantemente el proceso de enseñanza-aprendizaje (ejemplo: kahoot de una sesión).

Y por último, la evaluación también tendrá carácter integrador, debido a que se evaluará el aprendizaje global del alumnado en la etapa de la ESO y se valorará el grado con el que se han alcanzado los objetivos generales de la etapa (ejemplo: Lista de control con ítems de algún objetivo de etapa).

7.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación

Para evaluar los criterios de evaluación de la asignatura de Educación Física para el curso 1º ESO, se realizará una evaluación continua, sumativa, formativa e integradora, como se ha

comentado en el apartado anterior. Para ello, se utilizarán diferentes técnicas de evaluación para recoger, registrar y analizar la información del aprendizaje de manera continua, global, individualizada e integradora:

- Observación sistemática: mediante la observación del docente en todas las actividades de las SA, mientras que el alumnado, la realizará en las actividades de demostración de las SA, que evaluará a sus compañeros/as (coevaluación) o en las actividades de integración que evaluará al docente (heteroevaluación).
- Encuestación: Se realizarán en las actividades de activación de todas las SA (Kahoot).
- Análisis de documentos, producciones y artefactos: a través de las exposiciones del alumnado en la UP (nº 5: retos de condición física y hábitos alimentarios) en las actividades de demostración.

En función del agente, la evaluación podrá ser heteroevaluación (el docente evalúa al alumnado o el alumnado evalúa al docente), coevaluación (evaluación entre el alumnado) y autoevaluación (evaluación propia del alumnado). En esta programación, se llevarán a cabo las tres tipos de evaluaciones:

- Heteroevaluación: Se llevará a cabo en todas las actividades de las SA, a través de una nota diaria evaluada por el docente. De la misma manera, en las actividades de activación, el docente evaluará al alumnado mediante un cuestionario (Kahoot) y en las actividades de integración, se realizará por dos partes, una en la que el docente evaluará al alumnado (Rúbrica) y otra, en la que el alumnado, evaluará al docente (escala de valoración).
- Coevaluación: se realizará en las actividades de demostración, donde el alumnado se evaluará en parejas o en grupos (lista de control).
- Autoevaluación: se llevará a cabo en todas las actividades de las SA, ya que el alumnado se evaluará el mismo con una nota diaria en cada sesión y en las actividades de aplicación (escala de valoración).

Respecto a las herramientas de evaluación, en el desarrollo de esta programación se utilizarán diferentes herramientas para evaluar de diferentes formas los aprendizajes:

- Escalas de valoración: en las actividades de demostración e integración, para la autoevaluación del alumnado y la heteroevaluación de alumnado al docente, ya que permiten realizar una evaluación más graduada.

- Cuestionarios: se realizarán en las actividades de activación para la heteroevaluación del docente al alumnado para evaluar conceptos básicos, teóricos y reglamentarios.
- Diario de clase del profesorado: se utilizará para poner una nota diaria tanto el profesorado, como el alumnado y otras observaciones tanto positivas como negativas.
- Listas de control: en las actividades de demostración y para la coevaluación en parejas o en grupos, ya que permiten una evaluación objetiva y directa (Anexo II).
- Rúbricas: en las actividades de integración y de aplicación para la evaluación del alumnado por parte del docente. Permitirá evaluar de manera objetiva los criterios de evaluación trabajados y con ello, la adquisición de las competencias (Anexo IV).

Y referente a los instrumentos de evaluación, se utilizarán los siguientes:

- Kahoot: se utilizará en las actividades de activación para evaluar conceptos teóricos y reglamentarios de una manera lúdica y motivadora para el alumnado.
- Exposición o presentación de productos: en las actividades de demostración e integración en las que se presenten los retos y se expliquen (UP nº 5).
- Vídeos: en la actividad de integración de la UP nº 4 (vídeo coreografía de Acrosport)

Tabla 7. Ejemplo de procedimientos e instrumentos de evaluación.

Unidad de Programación	Actividades	Técnicas	Herramientas	instrumentos
Nº 3: ¡Jugando de otra manera!	Activación	Encuestación	Cuestionario	Kahoot (heteroeval.)
Nº 5 ¡Entrenamos y retamos saludablemente!	Demostración	Observación sistemática	Lista de control (coeval.)	Exposición de retos
Nº 6: ¡Jugamos en equipo!	Aplicación	Observación sistemática	Escala de valoración	Escala de valoración (autoeval.)
Nº 4: Acrosport	Integración	Observación sistemática	Rúbrica (heteroeval.)	Vídeo (coreografía)

7.2. Criterios de calificación

Los criterios de evaluación de la asignatura de Educación Física que se trabajarán en las diferentes UP, los criterios de evaluación serán los referentes para comprobar de manera conjunta el grado de desarrollo y adquisición de las competencias y de los objetivos de la etapa. Para calificar al alumnado, se tendrán en cuenta el siguiente sistema de evaluación:

- Aspecto actitudinales (asistencia, ropa adecuada y puntualidad): 10%
- Nota diaria (media entre la nota del docente y la nota del alumno/a): 10%
- Aspectos teóricos (kahoot, trabajos y tareas): 20%
- Rúbricas de las SA: 60%

Se utilizarán las rúbricas de calificación de los criterios de evaluación de EF que la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias, pone a disposición del profesorado (Anexo IV).

Los resultados del proceso de evaluación se expresarán de la siguiente manera: Insuficiente (1, 2, 3 o 4), Suficiente (5), Bien (6), Notable (7 u 8) y Sobresaliente (9 o 10). Será necesario llegar o superar el 5 para aprobar la asignatura.

8. Conclusión

En definitiva, esta programación didáctica tendrá como finalidad desarrollar en el alumnado los diferentes aprendizajes de los criterios de evaluación de Educación Física, adquirir las competencias y contribuir a conseguir los objetivos de etapa, correspondientes al curso de 1ºESO. Es importante explicar que esta programación didáctica será flexible y abierta a cambios y a modificaciones, que dependerán del transcurso del proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que, tendrá que dar respuesta a las verdaderas necesidades e intereses del alumnado y de la sociedad. De la misma manera, se deberá educar en valores al alumnado durante este proceso para contribuir a la mejora de una sociedad civilizada y un mundo mejor.

Por ello, a través de esta programación, se educará en valores y se fomentarán las relaciones socioafectivas tanto entre el alumnado como entre el docente y el alumnado. Estas últimas, influirán en el alumnado positivamente, dada la influencia que los docentes tendrán sobre los alumnos/as para su futuro.

El desarrollo de esta programación será exitoso, gracias a la metodología que se utilizará basada en el trabajo cooperativo, donde el alumnado aumentará su participación, favoreciendo las relaciones sociales, siempre desde una perspectiva basada en la igualdad, la inclusión, el respeto y la atención a la diversidad. El proceso de enseñanza y aprendizaje, deberá reflejarse en un ambiente divertido y sano, donde el alumnado sea participé en el proceso de aprendizaje como se realizará en esta programación, en la cual, el alumnado participa en el desarrollo de las actividades y en su evaluación.

En conclusión, una Educación Física para todos, llena de aprendizajes, hábitos saludables y relaciones socioafectivas.

9. Referencias

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. (s.f). *Programas, proyectos y redes.* Gobierno de Canarias.

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/programas-redes-educativas/>

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. (s.f). *Rúbricas de Educación Física.* Gobierno de Canarias.

https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/_galerias/descargas/rubricas/secundaria/rubricas_13_noviembre_2018/rubricas_educacion_fisica.pdf

Constitución Española. *Boletín Oficial del Estado*, 311, de 29 de diciembre de 1978, 29313-29424.

Decreto 315/2015, de 28 de agosto, por el que se establece la ordenación de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, mediante el que se implantan las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial de Canarias*, 169, de 31 de agosto de 2015, 25289-25335.

Decreto 81/2010, de 8 Julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*, 143, de 22 de julio de 2010, 19517-19541.

Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*, 136, de 15 de julio de 2016, 17046-9333.

Delgado, M., y Sicilia, A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar* (Vol. 23). Inde.

Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria. *Boletín Oficial del Estado*, 238, de 1 de octubre de 2014.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020.

Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad de la Educación 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013.

Orden de 13 de diciembre de 2010, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*, 250, de miércoles 22 de diciembre de 2010, 32375-32379.

Orden de 15 de enero de 2001, por la que se regulan las actividades extraescolares y complementarias en los centros públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*, 11, de miércoles 24 de Enero de 2001, 812- 814.

Orden de 3 de septiembre de 2016, por la que se regula la evaluación y la promoción del alumnado que cursa las etapas de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, y se establecen los requisitos para la obtención de los títulos correspondientes, en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*, 177, de 13 de septiembre de 2016, 24775-24853.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 25, de 29 de enero de 2015, 6986-7003.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3, de 3 de enero de 2015, 169-545.

Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional. *Boletín Oficial del Estado*, 275, de 17 de noviembre de 2021, 141583 a 141595.

Resolución de 9 de febrero de 2011, por la que se dictan instrucciones sobre los procedimientos y los plazos para la atención educativa del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en los centros escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial de Canarias*, 40, de 24 de febrero de 2011, 3918-3919.

Ruíz, P. M. (2010). La evolución de la atención a la diversidad del alumnado de educación primaria a lo largo de la historia. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 8, 2-2.

Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo: el ciclo vital*. McGraw-Hill, Interamericana de España.

Silvia, S. (2007). *Atención a la diversidad* (2ª Ed.). Ideaspropias Editorial.

Anexos

Anexo I

Estándares de aprendizajes evaluables (Primer ciclo Educación Secundaria Obligatoria)

Tabla 8. Estándares de aprendizajes evaluables.

Estándares de aprendizaje evaluables
Primer ciclo Educación Secundaria Obligatoria
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 11. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 12. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes

de mejora de los diferentes factores de la condición física.

18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

19. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

23. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

28. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

30. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

32. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

33. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

35. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

36. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Anexo II

Ejemplo de lista de control (Coevaluación)

Tabla 9. Lista de control.

LISTA DE CONTROL (coevaluación): UP 3		
Nombre del alumno/a:	Curso:	
	SI	NO
1. Muestra deportividad en los partidos de los diferentes deportes alternativos.		
2. Considera la competición y la cooperación en los partidos como una forma lúdica y recreativa.		
3. Respeta y acepta las reglas de los diferentes deportes alternativos.		
4. Respeta a sus compañeros/as y las diferencias técnicas en la práctica.		
5. Cooperar con los compañeros/as para conseguir los objetivos comunes.		
6. Participa en la resolución de los problemas motrices en los diferentes partidos, aplicando las habilidades motrices.		
7. Aplica los mecanismos de percepción, decisión y ejecución en los partidos de los diferentes deportes alternativos.		

Anexo III

Situación de Aprendizaje: Unidad de Programación nº 3 (¡Jugando de otra manera!)

Tabla 10. Situación de aprendizaje.

Situación de Aprendizaje			
N.º 3	TÍTULO: ¡Jugando de otra manera!		
Curso: 1º ESO	Periodo de implementación: de la semana nº 2 de octubre a la semana nº 2 de noviembre.	Nº de sesiones: 10	Trimestre: Primero
Descripción: En esta unidad de programación, se trabajarán deportes alternativos que tienen carácter inclusivo (Pinfuvote, Tchoukball, Ringol y Artzikírol). El alumnado aprenderá a resolver las diferentes tareas motrices que se desarrollarán en las actividades, mostrando tolerancia y deportividad, al igual que, aceptando y cumpliendo las normas y reglas, y considerando la competición como una forma lúdica de superarse, a través del trabajo cooperativo e inclusivo. El alumnado trabajará, los conceptos básicos y reglamentarios de los deportes alternativos, a través de la visualización previa de videos en sus tablets. Luego, realizarán ejercicios, juegos y partidos en grupos de los diferentes deportes, aplicando las habilidades motrices y desarrollando el trabajo en equipo. La finalidad de esta unidad de programación, será que el alumnado conozca y practique, los deportes alternativos favoreciendo la inclusión y el trabajo en equipo con deportividad.		Justificación: Se desarrollará en el primer trimestre, fomentará la inclusión del alumnado de nuevo ingreso al centro, establecerá las bases del trabajo cooperativo y mejorará las relaciones socioafectivas de los alumnos/as. De la misma manera, a través de los deportes alternativos elegidos, se facilitará la diversidad de las prácticas físico-motrices, ya que son deportes, que todo el alumnado puede practicar. Por ello, el alumnado resolverá los problemas motrices que se plantearán en las actividades, a través del trabajo en equipo, el respeto y la deportividad, dándole en todo momento, un carácter lúdico y recreativo. Esta unidad de programación estará vinculada con los Programas, Redes y Planes del centro, ya que se promoverá y fomentará los hábitos y estilos de vida saludables	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN			COMPETENCIAS
Código: SEFI01C04 SEFI01C02	Descripción: 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 autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre. 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 (Este criterio se trabajará parcialmente).		CL, CMCT, AA, CSC y CEC.
CONTENIDOS			ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
4.1. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. 4.2. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices. 4.3. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz 4.4. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas. 4.5. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora. 4.6. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud. 4.7. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados. 4.8. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva. 2.1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices. 2.2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos. 2.3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.			1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35.

<p>2.4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas. 2.5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices.</p>	
<p>FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA</p>	<p>MODELO DE ENSEÑANZA: Expositivo (EXPO), Deductivo (DEDU), Enseñanza directa (EDIR).</p>
	<p>FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Las técnicas de enseñanza que se utilizarán serán: la información inicial, la explicará el docente mediante métodos expositivos y la organización, será en parejas y en grupos, para favorecer el trabajo en equipo, la colaboración y cooperación, la socialización, la inclusión, la interacción socio-afectiva y la participación en un entorno lúdico y recreativo. Las estrategias que se utilizarán serán, instructivas (por el docente) y participativas (por el alumnado y el docente), mediante el trabajo en grupos heterogéneos. En cuanto a los estilos de enseñanza, se hará uso de los estilos socializadores, a través de la cooperación y el trabajo en equipo para la consecución de los objetivos comunes. Se utilizarán dos metodologías: - Aula invertida (Flipped Classroom), el alumnado visualizará los videos del contenido de cada deporte alternativo antes de las clases en sus tablets para luego aplicarlo en las clases. - Aprendizaje cooperativo, que se trabajará en los ejercicios, juegos y partidos de los diferentes deportes alternativos.</p>
	<p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: La competencia en Comunicación lingüística (CL), mediante la comunicación verbal y el diálogo durante todas las sesiones, el respeto de las normas y el vocabulario específico de los deportes alternativos. La Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), a través de las secuencias de las acciones motrices, el orden, las trayectorias y las velocidades de los balones o pelotas. La Competencia Aprender a aprender (AA), mediante la conciencia de las capacidades y limitaciones y la mejora de la autoconfianza, a través de las acciones motrices. Las Competencias sociales y cívicas (CSC), mediante las interacciones sociales el trabajo cooperativo, el cumplimiento de las normas, la inclusión y el respeto y la igualdad en la diversidad técnica y física. Y el desarrollo de la Conciencia y expresiones culturales (CEC), a través de la comunicación creativa de vivencias, sentimientos y emociones a través del cuerpo en movimiento y aceptando las diferentes manifestaciones motrices.</p>
	<p>AGRUPAMIENTOS: Los agrupamientos serán: trabajo en parejas (TPAR) para los ejercicios técnicos y en pequeños grupos (PGRU) y gran grupo (GGRU) para los juegos y partidos. En toda la unidad de programación el alumnado estará agrupado en grupos heterogéneos (GHET).</p>
	<p>RECURSOS: Tablets, TIC, vídeos de los conceptos básicos y reglas de los deportes alternativos, balones de gomaespuma, balones de balonmano, redes, aros, porterías de Tchoukball y petos.</p>

<p>CONCRECIÓN. SECUENCIA DE ACTIVIDADES</p>		
<p>ACTIVIDAD: 1</p>	<p>TÍTULO: Presentación de los deportes alternativos</p>	<p>ACTIVACIÓN</p>
<p>DESCRIPCIÓN: Esta actividad, se desarrollará en una sesión, donde se presentarán los 4 deportes alternativos que se van a trabajar en la SA y se realizarán juegos para su presentación y familiarización. El alumnado, visualizará en sus tablets (antes de la clase) los videos de los deportes alternativos (Pinfuvote, Ringol, Tchoukball y Artzikinol) que se van a trabajar en la SA, que el docente le enviará una semana antes para que cuando vengán a esta sesión, hayan visto y tengan una idea de los conceptos básicos y el reglamento de los diferentes deportes.</p> <p>1. <u>Presentación y activación:</u> - Se explicarán los 4 deportes alternativos (conceptos básicos y reglas) haciendo interactuar al alumnado en la explicación mediante preguntas y ejemplos prácticos. Luego, se realizará una <i>activación mediante un juego (pilla-pilla)</i> con un balón de goma-espuma para pillar, incluyendo variantes al juego.</p> <p>2. <u>Parte principal:</u> - En pequeños grupos, se realizarán <i>juegos de familiarización</i> de los 4 deportes, utilizando algunas reglas y sus materiales, que el docente irá incluyendo y modificando en cada juego. Los juegos serán: "el juego de</p>		

los 10 pases”, “pasar la red” y “que no caiga con tiro”.

3. Vuelta a la calma o relajación:

- Se realizará un *estiramiento general*, se comentarán las observaciones de la sesión y el docente anotará en su tablet la nota general que cada alumno/a se pondrá de sí mismo y la que el docente pone a cada alumno/a.

Crterios de evaluación	Estándares de aprend. evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI01C04 SEFI01C02	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35.	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	CL, CMCT, AA, CSC y CEC.	- Observación sistemática - Encuestación	- Cuestionarios - Diario de clase del profesorado	Kahoot.
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Práctica motriz (juegos de familiarización).	- Heteroevaluación - Autoevaluación	- Pequeños grupos (PGRU) - Gran grupo (GGRU) - Grupos heterogéneos (GHET)	1	https://www.youtube.com/watch?v=RiEiK5d36cl https://www.youtube.com/watch?v=bjHvJO1fXD0 https://www.youtube.com/watch?v=UCuQDcl_flg&t=59s https://www.youtube.com/watch?v=2w806fVIATE Petos, balones de gomaespuma, balones de balonmano, redes, aros portería de Tchoukball y tablets.	Pistas polideportivas Pabellón cubierto	Se recomendará ver algún partido de los deportes alternativos trabajados. Si algún alumno/a el día de la sesión no puede realizar la práctica, participará de alguna manera en la sesión.
ACTIVIDAD: 2		TÍTULO: Práctica de Pinfuvote, Ringol, Tchoukball y Artzikirol			DEMOSTRACIÓN	
DESCRIPCIÓN:						
Esta actividad se desarrollará en 4 sesiones, una sesión de cada deporte, se trabajarán los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios de cada deporte.						
<p>1. <u>Activación o calentamiento:</u> - En la activación de cada sesión, se realizarán <i>juegos de pases</i> con la pelota específica del deporte que se trabajará. Se irán incluyendo reglas o variantes de lo más sencillo a lo más complejo (tipos de pases, desplazamientos, reducción de espacios, agrupaciones, etc). Se trabajará en grupos.</p> <p>2. <u>Parte principal:</u> En cada sesión, se trabajarán los siguientes ejercicios: - <i>Ejercicios de pases y recepciones:</i> Se realizarán pases y recepciones con la pelota específica del deporte, el alumnado estará trabajando en parejas para aumentar la participación e irán cambiando de pareja, cada vez que el docente lo indique, para favorecer las relaciones socioafectivas, la integración y la inclusión del alumnado. Los ejercicios se irán variando de menor a mayor complejidad y en función del deporte (en estático y en movimiento, con bote y sin bote, a mayor o menor distancia, con las manos. con los pies o con la cabeza, etc). - <i>Ejercicios de lanzamientos:</i> En tríos, se realizarán ejercicios de lanzamientos específicos del deporte, a través de acciones combinativas con finalización. En cada sesión, se lanzará a la portería o zona de puntuación específica del deporte. Igualmente, se incluirán variantes a los ejercicios - <i>Ejercicios de juego reducido con lanzamiento:</i> En grupos de 4 o 5, se realizarán situaciones del juego reducido aplicando las reglas del deporte específico y finalizando con lanzamientos. - <i>Partidos:</i> Se dividirá el grupo en 4 equipos y se jugarán 2 partidos a la vez, al deporte alternativo que se haya trabajado en la sesión, aplicando lo aprendido.</p> <p>3. <u>Vuelta a la calma o relajación:</u> - Se realizará un <i>estiramiento general</i>, se comentarán las observaciones de la sesión y el docente anotará en su tablet la nota general que cada alumno/a se pondrá de sí mismo y la que el docente pone a cada alumno/a.</p>						
Crterios de evaluación	Estándares de aprend. evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación

SEFI01C04 SEFI01C02	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35.	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	CL, CMCT, AA, CSC y CEC.	- Observación sistemática	- Lista de control - Diario de clase del profesorado	Lista de control (coevaluación)
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Práctica motriz (pases, recepciones y lanzamientos)	- Heteroevaluación - Coevaluación - Autoevaluación	Trabajo en parejas (TPAR) - Pequeños grupos (PGRU) - Gran grupo (GGRU) - Grupos heterogéneos (GHET)	4	Petos, tablets, balones de gomaespuma, balones de balonmano, redes, aros y porterías de Tchoukball.	Pistas polideportivas Pabellón cubierto	Si algún alumno/a el día de la sesión no puede realizar la práctica, participará de alguna manera en la sesión.

ACTIVIDAD: 3 **TÍTULO: Partidos de Pinfuvote, Ringol, Tchoukball y Artzikirol** **APLICACIÓN**

DESCRIPCIÓN:

Esta actividad consistirá en realizar partidos de los diferentes deportes alternativos, que se han trabajado en las actividades anteriores. Se desarrollará en 4 sesiones, una de cada deporte y se jugarán partidos aplicando los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores.

- Activación o calentamiento:
- En la activación de cada sesión, se realizarán juegos de activación con la pelota específica del deporte que se trabajará. Se trabajará en grupos.
- Parte principal:
- Partidos: Se dividirá el grupo en 4 equipos mixtos realizados por el docente y se jugarán 2 partidos a la vez al deporte alternativo que se trabajará en la sesión, aplicando lo aprendido y el reglamento de ese deporte. Se jugarán 3 tiempos de 15 min y rotarán los equipos al finalizar cada tiempo, para que cada equipo juegue con los demás equipos.
- Vuelta a la calma o relajación:
- Se realizará un estiramiento general, se comentarán las observaciones de la sesión y el docente anotará en su tablet la nota general que cada alumno/a se pondrá de sí mismo y la que el docente pone a cada alumno/a.

Criterios de evaluación	Estándares de aprend. evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI01C04 SEFI01C02	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35.	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	CL, CMCT, AA, CSC y CEC.	- Observación sistemática	- Escalas de valoración - Diario de clase del profesorado	Escala de valoración (autoevaluación)
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Práctica motriz (partidos)	- Heteroevaluación - Autoevaluación	- Pequeños grupos (PGRU) - Gran grupo (GGRU) - Grupos heterogéneos (GHET)	4	Petos, tablets, balones de gomaespuma, balones de balonmano, redes, aros y porterías de Tchoukball.	Pistas polideportivas Pabellón cubierto	Si algún alumno/a el día de la sesión no puede realizar la práctica, participará de alguna manera en la sesión.

ACTIVIDAD: 4 **TÍTULO: MULTIDEPORTE** **METACOGNICIÓN E INTEGRACIÓN**

DESCRIPCIÓN:

Esta actividad, consistirá en participar en los diferentes partidos de los deportes alternativos que se han trabajado en la situación de aprendizaje. Se desarrollará en una sola sesión.

<p>1. <u>Activación o calentamiento:</u> En la activación, se realizará un <u>juego de activación y persecución</u> (los cañoneros) con los balones de gomaespuma y los balones de balonmano.</p> <p>2. <u>Parte principal:</u> - <u>Partidos:</u> Se dividirá el grupo en 4 equipos mixtos realizados por el docente. Primero, se jugarán 2 partidos a la vez (Pinfuvote y Ringol) y luego, los otros 2 (Tchoukball y Artzikirol). Los partidos, se jugarán en 2 tiempos de 10 min, de manera que los equipos roten al finalizar el primer tiempo y en el segundo tiempo, jueguen contra el otro equipo.</p> <p>3. <u>Vuelta a la calma o relajación:</u> - Se realizará un estiramiento general, se comentarán las observaciones de la sesión y el docente anotará en su tablet la nota general que cada alumno/a se pondrá de sí mismo y la que el docente pone a cada alumno/a.</p>						
Crterios de evaluación	Estándares de aprend. evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI01C04 SEFI01C02	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 27, 28, 29, 30, 31, 33 y 35.	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	CL, CMCT, AA, CSC y CEC.	- Observación sistemática	- Escalas de valoración - Diario de clase del profesorado - Rúbrica	Rúbrica (heteroevaluación) Escala de valoración (heteroevaluación)
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Práctica motriz (multipartidos)	- Heteroevaluación - Autoevaluación	- Pequeños grupos (PGRU) - Gran grupo (GGRU) - Grupos heterogéneos (GHET)	1	Petos, tablets, balones de gomaespuma, balones de balonmano, redes, aros y porterías de Tchoukball	Pistas polideportivas Pabellón cubierto	Si algún alumno/a el día de la sesión no puede realizar la práctica, participará de alguna manera en la sesión.
ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN Y REFUERZO						
Durante el primer trimestre se organizarán partidos en los recreos de los deportes alternativos que se han trabajado en la SA y el alumnado, podrá participar de manera voluntaria en la actividad.						

Anexo IV

Ejemplo de rúbrica en la que se basarán las rúbricas que se utilizarán en esta programación, puesta a disposición por la Consejería de Educación y Universidades del Gobierno de Canarias

Tabla 11. Rúbrica EDUCACIÓN FÍSICA - 1.º ESO

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSUFICIENTE (1/4)	SUFICIENTE/ BIEN (5/6)	NOTABLE (7/8)	SOBRESALIENTE (9/10)	COMPETENCIAS						
					1	2	3	4	5	6	7
<p>1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas 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. Asimismo, 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 también 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.</p>	<p>Rara vez incrementa con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, sin llegar a mostrar motivación en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, no regula aun con ayuda la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</p>	<p>Alguna vez incrementa con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando si se le sugiere motivación en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula a veces con ayuda la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</p>	<p>Incrementa normalmente con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando regularmente motivación en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula con autonomía la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</p>	<p>Incrementa siempre con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando constantemente motivación e iniciativa propia en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula con autonomía y eficacia la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca, y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</p>	COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	COMPETENCIA DIGITAL	APRENDER A APRENDER	COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS	SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

