



**Universidad
Europea** CANARIAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA MOVIMIENTO

Autor: Alejandro Hernández Vindel

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

Dirigido por Olena Kostiv

Convocatoria de septiembre de 2022

Índice

Resumen.....	4
1. Introducción y justificación.....	1
1.1. ¿Qué es una programación y para qué programar?	1
1.2. Criterios seguidos para elaborar la programación	2
1.3. Marco normativo.....	2
2. Contextualización.....	4
2.1. Características del entorno escolar	4
2.2. Centro	4
2.3. Aula	6
2.4. Alumnado	6
3. Concreción curricular.....	7
3.1. Objetivos de la etapa	7
3.2. Objetivos de nuestra materia y contribución a las competencias	9
3.3. Contribución a los objetivos de la etapa	11
3.4. Criterios de evaluación, contenidos y estándares de aprendizaje evaluables.....	11
3.5. Unidades de programación	12
4. Metodología.....	30
4.1. Principios metodológicos	30
4.2. Estrategias	31
4.3. Tipos de actividades	32
4.4. Agrupamientos	33
4.5. Actividades complementarias	34
4.6. Criterios organizativos: espacios y temporalización de las unidades didácticas	34
4.7. Materiales y recursos didácticos	35
5. Atención a la diversidad.....	35
5.1. Aspectos generales y normativa.....	36
5.2. Perfil del grupo	37
5.3. Medidas ordinarias.....	37
6. Educación en valores, planes y programas.....	39

6.1.	Educación en valores desde la asignatura.....	40
6.2.	Desarrollo de la comunicación lingüística	41
6.3.	Integración de las TIC	41
6.4.	Planes y programas del centro	42
6.5.	Concreción en la programación de los planes institucionales del centro.....	44
7.	Evaluación del aprendizaje del alumnado	44
7.1.	Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	45
7.2.	Criterios de calificación.....	46
8.	Conclusión.....	47
9.	Referencias.....	48
Anexos	52

Resumen

Se presenta una programación didáctica en la materia de Educación Física para el curso académico 2021-2022. Se dirige a un grupo de 4º curso de Educación Secundaria Obligatoria. La propuesta se desarrolla en la Comunidad Autónoma de Canarias para un grupo de 30 alumnos, contando con una alumna con espina bífida y un alumno con TDAH. Se describen medidas de atención a la diversidad adecuadas a las diferencias individuales y ritmos de maduración del alumnado, respetando, por otro lado, el principio de inclusión como modelo educativo. Con el fin de perseguir el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, se procura que el alumnado viva el mayor número de experiencias motrices posibles a lo largo de 11 situaciones de aprendizaje. En éstas, predominan metodologías activas como el aprendizaje cooperativo y el aula invertida o *flipped classroom* que, junto con la estructura de sesión planteada, se busca el aprendizaje significativo del alumnado. Durante las sesiones, se considera la educación en valores con el respaldo de los planes y programas del centro educativo. Se utilizan diversos instrumentos evaluativos para la comprobación de la adquisición de los objetivos de la etapa y del grado de desarrollo de las competencias, tomando como referencia los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje del currículo.

Palabras clave: plan educativo; motricidad; deporte; equidad; cooperación.

1. Introducción y justificación

La Programación Didáctica que se presenta a continuación va dirigida a 4º de la ESO en la materia de Educación Física. Se desarrollará en un instituto público de Educación Secundaria.

La Educación Física (EF) en la Educación Secundaria procura el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, esta se refiere al conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, respondiendo así, a diferentes problemas motores y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social. A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias.

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

Es un documento pensado con anterioridad, enfocado a una realidad particular que guiará mi camino y evitar la rutina y en la improvisación. Engloba objetivos, contenidos y todos los métodos pedagógicos necesarios para conseguir esas metas claras, a través de una serie de experiencias didácticas; motivadoras, atendiendo a la diversidad del alumnado y una evaluación para mejorar y a mantener los aspectos satisfactorios.

Programar es esencial, para formar seres humanos de acuerdo con su contexto, sus necesidades e intereses y proyectada hacia la integridad, la crítica, la reflexión en todos los hechos de la vida. Es clave para el desarrollo y orientación de la práctica pedagógica.

Las características más valoradas de los profesores de EF son saber trabajar en equipo, ser flexibles y adaptados al contexto. Además de emplear metodologías activas y reflexivas que muestren altos niveles de motivación docente (Baena & Granero, 2012; Cañabate et al., 2019).

Una programación de EF tiene que tener en cuenta el conocimiento y respeto por los aspectos básicos del deporte. Debe comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones motrices y concebir el conocimiento científico como un saber integrado. En definitiva, desarrollar la confianza, la participación, el sentido crítico, la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, sin obviar la creatividad.

1.2. Criterios seguidos para elaborar la programación

La adolescencia es una etapa compleja y emocionante. Es una transición de la infancia a la edad adulta. En ella están comprometidos factores sociales, biológicos, y psicológicos. Partiendo de nuestra sociedad tipo, la adolescencia tiende a prolongarse. Lo que condiciona a nuestro curso de 4º de la ESO. Se debe decidir el modelo educativo que se llevará a cabo, a partir de las características del alumnado y de los cambios sociales de los últimos años. Se caracterizan por el pensamiento abstracto. Florece el pensamiento lógico y se utiliza un razonamiento con capacidad de construir y demostrar teorías. Se desarrolla la conciencia sobre sí mismo. Se darán preocupaciones por lo que otras personas piensen. Surgirán conductas de riesgo o llamadas de atención.

Para elaborar la programación se repara en la metodología, el papel docente. Se llevarán a cabo metodologías activas, como el aula invertida o el aprendizaje cooperativo. Debe existir un compromiso real, donde primen los intereses y las necesidades, dejando atrás los diseños curriculares tradicionales que valoran sólo contenidos y aptitudes físicas, sin tener en cuenta a la persona. Se ha de ratificar valores, fortalecer los comportamientos y desarrollar habilidades y destrezas motrices. Ayudar a comprender la cultura del cuerpo y su relación con el entorno. En este sentido, es fundamental proyectar diseños curriculares que presenten contenidos del área, objetivos, estrategias y la evaluación para su ejecución y que, a su vez, aporten a las realidades del contexto. (García, 2019).

De este modo, Valencia y Lizandra (2018) subrayan la necesidad de formar docentes de EF a partir de una educación basada en valores y atención a la diversidad centradas en metodologías adaptadas a las características del alumnado. Este criterio va a estar presente.

1.3. Marco normativo

Como señala 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.

Ser competente en la motricidad requiere rigor al interpretar las situaciones que reclaman una acción motriz eficaz en los contextos, una respuesta ajustada a las demandas de la tarea y, la valoración funcional y emocional de dicha respuesta. En definitiva, aprender a reconocer las posibilidades, ajustar las soluciones a las diferentes situaciones y evaluar las consecuencias de las acciones, contribuyendo en la mejora de su salud, autoestima y eficiencia motriz.

Se destaca el marco normativo en el que se apoya esta PD destinada a 4ª de la ESO. Al citado 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, hay que sumar:

- El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre.
- El establecimiento del marco competencial 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.
- La Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria.
- 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.
- 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 (actualizado en 2019 al reorganizar las horas lectivas).

Por un lado, tal y como se recoge en el Decreto 81/2010, de 8 de julio, se han consultado documentos institucionales del centro educativo: el Proyecto Educativo (PE), las Normas de Organización y Funcionamiento (NOF), el Proyecto de Gestión (PG) y la Programación General Anual (PGA). Por otro lado, se han tenido en cuenta los resultados obtenidos en el curso anterior y las propuestas de mejora.

Para finalizar este marco legislativo se incluyen:

- Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad de la Educación 8/2013 (LOMCE), de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Ley Orgánica de Educación 2/2006 (LOE), de 3 de mayo
- 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).

Se incluyen ambas leyes orgánicas ya que la LOMCE supone una modificación de la LOE, no su derogación.

- La Constitución Española de 1978, que enmarca la educación como un derecho fundamental, en su artículo 27.

2. Contextualización

2.1. Características del entorno escolar

El centro está situado en un entorno urbano. El barrio surge en el año 1957 para albergar a familias del medio rural. Posteriormente, acoge a grupos de profesionales con un nivel económico superior. Se sitúa en un contexto socioeconómico y cultural medio. El distrito está subdividido en seis barrios bien comunicados. La zona dispone parques y zonas verdes, centros culturales, bibliotecas, un centro para mayores y varias residencias, dos ambulatorios, dos Institutos de Enseñanza Secundaria, siete colegios públicos, varios centros educativos privados-concertados y uno de educación especial. La conflictividad social no es representativa. Las familias participan en el centro, contribuyendo a la mejora cualitativa de la enseñanza.

2.2. Centro

Es un centro de Enseñanza Secundaria bilingüe, régimen diurno, que combina las enseñanzas de régimen general (ESO, Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales y Bachillerato de Ciencias de la Naturaleza y de la Salud) y Programas de Mejora de Rendimiento.

Consta de dos edificios separados unos 300 metros, denominados edificio A y edificio B. En el edificio A están ubicados 1ª de ESO y 2º de Bachillerato, y en el edificio B está 2º, 3º y 4º de ESO y 1º de Bachillerato. En relación a la materia de EF destacar que ambos edificios se encuentran frente a un complejo polideportivo con el que se mantiene relación para coordinar para completar la oferta educativa u organizar actividades.

Es un centro de integración preferente de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE) de tipo motórico, que además escolariza a un elevado número de alumnos con otro tipo de necesidades educativas especiales con y/o sin dictamen de escolarización, pero con informes (discapacidad visual, discapacidad psíquica, TEA, TDAH, DISLEXIA, Altas capacidades y compensatoria). El IES dispone de un servicio de transporte escolar dirigido al alumnado con necesidades. En cuanto a la distribución de los espacios en sus instalaciones destacamos:

Edificio A:

Cuenta con aulas, biblioteca, aulas para desdobles, aula de música, sala de profesores, aula de audiovisuales, despacho de jefatura de estudios, aula de plástica sala de reuniones, aula de tecnología, de integración, ascensor, conserjería, gimnasio, patios y pistas de deporte, vivienda del conserje y servicios para alumnos y profesores adaptados.

Edificio B:

Aulas, aula de Música, sala de fisioterapia, aula de Tecnología, gimnasio, sala de profesores, aula de audiovisuales, aula de dibujo, archivo del Boletín Oficial del Estado, aula de informática, laboratorios; de fotografía, Física, Química, Ciencias Naturales, despacho para el departamento de Orientación, conserjería y reprografía, despachos de dirección, jefatura de estudios, aseos, patios y pistas deportivas.

En cuanto a la situación económica, el presupuesto se distribuye principalmente a la conservación de las instalaciones y dotación del centro.

Los programas a los que pertenece el centro son varios:

- Programa de préstamo de libros de texto. Cuando acabe el curso deben entregar los libros usados. A cambio recibirán los libros de texto del siguiente curso.
- Programa empresa 4º de la ESO, consiste en la realización voluntaria de estancias educativas de 3 a 5 días en empresas, para orientarles y motivarles y potenciar su autonomía e iniciativa.
- PROA+: programa de cooperación para la orientación, avance y enriquecimiento educativo, financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional y la Unión Europea.
- Programa de refuerzo: incluye un plan de mejora, actividades de refuerzo competencial, cuyo objetivo es reducir las tasas de abandono escolar y fomentar la integración y la equidad.
- Proyecto de innovación educativa, diseñado para fomentar las disciplinas *Science, Technology, Engineering* y *Maths* en el alumnado. Potenciando la curiosidad, acercando la tecnología a los estudiantes de forma creativa, asegurando la equidad e igualdad de género. Se integra en las redes sociales y medios de comunicación. Implica tanto a alumnos como a familias, mediante actividades como los talleres, intervenciones en el aula, y la celebración de la Semana de la Mujer y la niña en la Ciencia, en la que invitan a las mamás a explicar sus profesiones.

- Forma parte de la Red de Escuelas Solidarias, Red para la Educación Ambiental, Red para la Igualdad y Red de Centros Educativos para la Innovación y Aprendizaje Sostenible.

2.3. Aula

La de referencia y su equipamiento del grupo de esta clase, cuenta con proyector, equipo informático y equipo de música tanto en el aula de clase como en el gimnasio donde se desarrollan las clases de EF. Los alumnos de este grupo de 4º se sientan por parejas, frente a la pizarra blanca, donde apunta el proyector. Cuenta con una pizarra tradicional. Hay interacción grupal 4 -5 cuando se lleva a cabo el aprendizaje cooperativo.

2.4. Alumnado

En cuanto al alumnado del centro educativo, de la etapa del curso de referencia escogido:

- 1º E.S.O. 147 alumnos; 6 grupos.
- 2º E.S.O. 149 alumnos; 5 grupos, en los que se incluye un grupo de PMAR.
- 3º E.S.O. 105 alumnos; 4 grupos, en los que se incluye un grupo de PMAR.
- El curso de referencia 4º E.S.O. 89 alumnos; 3 grupos.
- 1º BAC CC. 47 alumnos; 1 grupos.
- 1º BAC HCS. 57 alumnos; 1,5 grupos.
- 2º BAC CC. 33 alumnos; 1 grupo.
- 2º BAC HCS 45 alumnos; 1,5 grupo

Alumnado total: 672.

Escolarizados 7 alumnos de altas capacidades. Elevado número de alumnos/as con desfase escolar en situación de desventaja social y con perfil de compensatoria (37), sobre todo en los niveles iniciales de 1º y 2º de ESO y en los grupos de PMAR que son 25 alumnos más con necesidades específicas. También se encuentra otro perfil de alumnado que sigue tratamiento en Servicios clínicos y/o educativos especializados (Hospital de Día - CET. Salud Mental en Hospitales o Centros ambulatorios, Centros de apoyo a la infancia, etc.).

En cuanto a las características del alumnado, se trata de un grupo de 4º de la ESO. Consta de 30 alumnos, 22 chicas y 8 chicos. Una alumna con espina bífida y un alumno TDAH.

3. Concreción curricular

3.1. Objetivos de la etapa

Atendiendo al Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar las capacidades que les permitan:

a) 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.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre 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.

d) 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.

e) 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.

f) 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.

g) 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.

h) 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.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) 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.

k) 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.

l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Dejando a un lado la normativa estatal, según el artículo 33 del capítulo III del 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, se añade la definición del currículo en la Comunidad Autónoma de Canarias. Se orienta a la consecución de los siguientes fines:

a) 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.

b) 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.

c) 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.

d) 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

En relación al 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, se deducen los siguientes objetivos de la materia de EF:

Disfrutar de las prácticas motrices, mejorando las capacidades físicas, contribuyendo a la mejora de la salud, la autonomía y la calidad de vida.

Iniciarse en la resolución pacífica de conflictos, respetando las particularidades físicas de los demás y valorando el trabajo en equipo.

Del mismo modo, se destacan los siguientes objetivos a partir 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:

Dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones.

Integrar conocimientos y habilidades transversales como el juego limpio, el respeto a las normas y la seguridad entre otras.

Adquirir y consolidar hábitos responsables y actitudes críticas ante prácticas individuales y grupales, no saludables, relacionadas con enfermedades cardiovasculares.

Desarrollar la atención global y selectiva, así como su combinación, interpretando las acciones del resto y anticipándose a las estrategias colectivas.

Valorar la expresión corporal a través de la danza, el juego dramático y el mimo, desarrollando el ritmo, la creatividad y superando la inhibición.

En definitiva, La EF en la Educación Secundaria persigue el desarrollo integral del alumnado de acuerdo a la competencia motriz.

Por otro lado, a partir del 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, a continuación, se expone como la EF contribuye al desarrollo de las competencias:

La educación fundamentada en competencias posibilita reconocer el producto de los aprendizajes esperados. El objetivo es que el alumnado se desarrolle y alcance la realización personal, forme parte de la ciudadanía, se incorpore a la vida adulta y sea participe de un aprendizaje continuo. Con respecto a la competencia motriz, la EF contribuye al logro del bienestar físico, emocional y social. Nuestra materia contribuye al desarrollo de la competencia en Comunicación lingüística (CL) intercambios comunicativos, el vocabulario específico, la resolución de conflictos, colaborando en la construcción de significados. Al clarificar mensajes, ordenar ideas, transformando un código verbal en motriz.

Al desarrollo de la Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) a través del orden y las secuencias de las acciones, dimensiones, las trayectorias, velocidades, empleo de unidades de medida; A la Competencia digital (CD). El alumnado dispone de dispositivos digitales con gran variedad de aplicaciones. En el ámbito educativo, se debe ser crítico al valorar su utilidad. Deben llevarnos a reflexionar sobre la información que está al alcance del alumnado, sacar partido acercándonos a sus intereses.

Para la competencia de Aprender a aprender (AA) la EF hace consciente los alumnos/as de sus capacidades y limitaciones, beneficia la transferencia de sus aprendizajes motrices. Evidencia los efectos que la actividad física tiene en la salud, ocasiona periodos de reflexión sobre los cambios corporales. Impulsa el esfuerzo personal y genera responsabilidad y autonomía.

Se contribuye al desarrollo de las Competencias sociales y cívicas (CSC) a través de interacciones sociales, con la práctica de actividades físicas que desemboquen en relaciones sociales y de respeto. Promoviendo habilidades sociales y la inclusión. Al asumir responsabilidades y normas. Potenciando la igualdad, el diálogo para resolver conflictos, la valoración cultural, el desempeño de diferentes roles (consumidor, participante, espectador). Se asiste al sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), cuando la EF aporta situaciones autónomas (emancipación), actitudes de autosuperación y resiliencia.

Para terminar, se contribuye al desarrollo de la Conciencia y expresiones culturales (CEC) inculcando el respeto por el patrimonio cultural, natural en la puesta en práctica de actividades. Mediante el cuidado del entorno y el descubrimiento de sus posibilidades. Así como, con la comunicación de emociones, ideas utilizando cuerpo y el movimiento. Realizando actividades expresivas y las manifestaciones culturales motrices de Canarias.

3.3. Contribución a los objetivos de la etapa

Haciendo referencia al 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. La EF contribuye en el desarrollo de los objetivos generales de esta etapa:

- Incliniéndose por una educación inclusiva. valorando las diferencias, consolidando hábitos de cuidado y salud, amparando el desarrollo personal y social, analizando los hábitos sociales relacionados con el consumo, la salud y cuidado del entorno.
- El alumnado asumirá sus deberes, conocerá y ejercerá sus derechos. Respetará independientemente del género o condiciones. Experimentará la cooperación, tolerancia, solidaridad.
- La EF le preparará para la ciudadanía mediante la disciplina y el desarrollo personal.
- Se requerirán capacidades afectivas y se evitarán actitudes violentas. Además de tratar el respeto a las diferentes culturas y las diferencias, la no discriminación de personas con discapacidad, la igualdad de derechos y oportunidades entre ambos sexos.
- Otro objetivo de la etapa al que la EF es el empleo correcto del lenguaje “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 (TIC), se hace necesario”.

3.4. Criterios de evaluación, contenidos y estándares de aprendizaje evaluables

Partiendo del RD 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, se describen los criterios de evaluación, contenidos y estándares de aprendizaje evaluables de 4º de la ESO. Expuestos en Anexo 1.

3.5. Unidades de programación

Para programar el curso, se toma como referencia el curso académico 2021/2022. El siguiente cuadro muestra un resumen con las 11 Situaciones de Aprendizaje que desarrollaremos durante el curso. Éstas parten del 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. En el anexo 2 se muestra un cuadro resumen sobre los criterios de evaluación, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y competencias tratadas en cada situación de aprendizaje. Además, se indica el trimestre dónde se implementan dichas unidades de programación. A continuación, se exponen las 11 que conforman la presente programación didáctica:

N.º 1		TÍTULO: ¡WARM UP!	
Curso: 4º E.S.O.		Periodo de implementación: 12 al 21 de Septiembre	Nº de sesiones: 4
		Trimestre: primero	
<p>Descripción: Partiendo del criterio de evaluación 1, se comenzará a mejorar o mantener las cualidades físicas básicas implementando hábitos saludables. Esta SA se propone introducir al alumnado en hábitos saludables y fomentar la adquisición de elementos básicos que caracterizan una buena práctica deportiva o física. También le haremos consciente de que tendrá un rol activo en la asignatura. Paralelamente a la mejora de las capacidades físicas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se descubrirán actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Seleccionarán los ejercicios atendiendo a la intensidad de las tareas de la parte principal. <p>Serán 4 sesiones en las que a través del juego y la actividad física se identificarán los efectos que provoca la intensidad en la práctica de la actividad física sobre el estado de salud. Se hará hincapié en el calentamiento general, movilidad articular, calentamiento específico y vuelta a la calma El alumnado realizará un trabajo autónomo en grupos de 6 personas, sobre un deporte o actividad física.</p>		<p>Justificación: La finalidad será llevar a cabo una evaluación inicial con el calentamiento como instrumento. Por un lado, evidenciar las características del alumnado y así propiciar una activación general acorde. Y, por otro lado, acercar la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. Se explicarán las consideraciones de un calentamiento general, musculatura implicada, duración de los ejercicios, etc. Estos conceptos, servirán de base para la siguiente SA de condición física dónde se trabajarán con más profundidad las capacidades físicas básicas. Se trabajarán parcialmente el criterio 1 y el 3. Con la tarea grupal se atenderá al contexto del centro ya que las propuestas tendrán que reflejar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de práctica segura utilizando correctamente materiales y espacios. • Contar con características consideradas saludables, descartando los efectos negativos para la salud. • Atención a la diversidad, considerar la heterogeneidad del grupo. 	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI04C01	<p>Descripción: Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.</p>	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC	

SEFI04C03	Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
C1 - 2, 3, 8, 10, 11, 12, 13. C3 - 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13.		C1 - 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35. C3 - 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37.
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Modelo conductual a través de la Enseñanza directa (EDIR), ya que en las 2 primeras sesiones habrá una introducción al calentamiento, presentación y demostración para luego dar paso a una práctica guiada o autónoma (trabajo autónomo elaborar un calentamiento completo). Modelo social en la segunda sesión mediante Investigación grupal (IGRU).	
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Método por elaboración por descubrimiento. Se propone un Aprendizaje cooperativo: será una dinámica de trabajo en grupo e interacción social.	
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: - Competencia Lingüística (CL). En la interacción durante juegos. En el uso de vocabulario técnico al hacer referencia a las partes de la sesión, conceptos, y musculatura involucrada. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): orden y las secuencias de las acciones. - Aprender a aprender (AA): mediante el conocimiento de diferentes técnicas, medidas de seguridad y conceptos que se apliquen con posterioridad - Competencias Sociales y Cívicas (CSC): interactuando, a través de la colaboración grupal. Actitud crítica ante los estereotipos corporales, sociedad actual y efectos para la salud. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), a la hora de realizar el diseño y dirección del calentamiento completo, tomaran decisiones sobre ejecución y organización. - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): mediante la práctica, la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias.	
	AGRUPAMIENTOS: - Trabajo en parejas (TPAR), pequeños grupos (PGRU): para la realización de actividades. Por parejas, para facilitar el rol de compañero ayudante (alumna espina bífida y TDAH). - Gran grupo (GGRU): concretamente en periodos de calentamiento o actividades globales y momentos reflexivos, vuelta a la calma. - Equipos móviles o flexibles (EMOV) - grupos fijos (GFU): para el aprendizaje cooperativo mantener grupos fijos (GFU), se proponen también equipos informales esporádicos(EMOV). - Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesitan u ofrezcan ayuda. Mejorando la Integración.	
	ESPACIOS: Gimnasio y pista multideportiva. En función de la disposición de ambos espacios utilizaremos uno u otro a partir de la 3 sesión. Los calentamientos a exponer por el alumnado serán de un deporte o actividad física en concreto luego un espacio puede ser más adecuado que otro.	
RECURSOS: Materiales: pañuelos y cintas de colores, pelotas, aros, cuerdas, espalderas, colchonetas, silla de ruedas (alumna espina bífida). Ficha técnica dónde presentarán su calentamiento.		

N.º 2	TÍTULO: DESDE DÓNDE PARTIMOS		
Curso: 4º E.S.O.	Periodo de implementación: 26 de Septiembre al 5 de Octubre.	Nº de sesiones: 3	Trimestre: primero

Descripción: En relación al criterio 1, el alumnado aprenderá a valorar su aptitud física en faceta anatómica, fisiológica y motriz. Así como conocer el estado inicial de las cualidades físicas y poder contrastar resultados en el futuro. En la primera sesión, a través de los test de abdominales, de salto vertical y test de flexibilidad "Sit and reach". En la segunda, se estimarán valores con el test de velocidad en 40 metros y test de salto horizontal. En la tercera, el test del Course Navette. En la cuarta sesión, recuperan o repiten pruebas. La finalidad de la SA es valorar capacidades físicas y relacionar los hábitos que pueden influir en nuestro estado físico como son el sedentarismo, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas. La reflexión sobre sus efectos.		Justificación: Un problema actual en nuestras sociedades es la falta de actividad física en edades tempranas incluida la adolescencia. Esta inactividad, que es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la diabetes u obesidad (García-Hermoso et al., 2019; Héroux et al., 2013), la abordaremos con esta SA facilitando una oportunidad para conocer las capacidades y limitaciones iniciales del alumnado, y así prepararle para trabajos más exigentes relacionados fundamentalmente con la condición física. Considerando el currículo, en cuanto al criterio de evaluación 1, para mejorar o mantener los factores de la condición física, primero adecuaremos la práctica física atendiendo al nivel del grupo.
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR		
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS
Código: SEFI04C01	Descripción: Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13.		15, 17, 20
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Modelo conductual inicialmente a través de la Enseñanza directa (EDIR). Este momento centrado inicialmente en el docente no implica que el alumnado juegue un papel pasivo. De hecho, cuando se realicen test de forma simultánea se establecerán trabajos por tríos en el que un alumno/a realice el test mientras su compañero anota la marca y otro ayuda.	
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Se propone un Aprendizaje cooperativo: será una dinámica de trabajo en grupo de 3 personas. Por lo tanto, los tres compañeros deciden y, qué va a hacer cada cual.	
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): orden y las secuencias de las acciones. - Aprender a aprender (AA): mediante el conocimiento de diferentes técnicas en los test, medidas de seguridad o reflexiones sobre hábitos y conductas saludables. - Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta en el día a día de clase, interactuando, a través de la colaboración grupal. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), iniciativa para la mejora de marcas personales en los test y la motivación de mejorarlas a corto y largo plazo. - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): a través de la práctica, la comunicación de sentimientos, emociones y vivencias.	
	AGRUPAMIENTOS: Trabajo en parejas (TPAR): se dará en pocas ocasiones. En fases de calentamiento. Pequeños grupos (PGRU): para la realización de actividades de calentamiento o vuelta a la calma. Para facilitar el rol de compañero ayudante (alumna espina bífida y alumno TDAH). Gran grupo (GGRU): en periodos reflexivos de vuelta a la calma o en test en la que todo el grupo participe (Course Navette). Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesitan ayuda en su proceso de aprendizaje, personas que pueden ofrecer ayuda y que favorezcan la inclusión, el desarrollo emocional y valores de aprendizaje: respeto, solidaridad, aceptación de la diversidad, etc.	
	ESPACIOS: Gimnasio y pista multideportiva. En función de la disposición de ambos espacios utilizaremos uno u otro a partir de las exigencias de cada test.	
RECURSOS: regla o escala de graduación numérica, banda sonora (Course Navette), para salto vertical se utilizará escala en pared o instrumento vertical. Para la alumna con espina bífida se realizará un Test incremental de potencia aeróbica máxima (Santos, Ensenyat, Ruiz Sánchez, 1999) ya que usa silla de ruedas en desplazamientos prolongados, se trata de una adaptación de la Course Navette a personas con lesión medular y personas que utilizan silla de ruedas.		

N.º 3		TÍTULO: CAPACES	
Curso: 4º E.S.O.		Periodo de implementación: 10 Octubre al 7 Noviembre	Nº de sesiones: 8
		Trimestre: primero	
Descripción: El alumnado experimentará la mejora de sus capacidades físicas básicas (resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia). Se tratarán los principios generales de la condición física (individualidad, progresión, continuidad, sobrecarga...) y los factores de carga (volumen e intensidad). Sesión 1: calentamiento, juegos, circuito de resistencia y estiramientos especialmente tren inferior. Sesión 2: fartlek en el que se realizan 18 minutos de carrera divididos en 3 bloques de 6 minutos. Sesión 3: Fuerza por equipos compitiendo; 8 postas con ejercicios de fuerza Los ejercicios serán: plancha antebrazo y levantar 1 brazo y otro alternativamente, sentadilla con pies juntos y al levantarse levantamiento lateral de mancuernas, Abdominales (<i>hundred</i> oblicuo), fondos de pecho, plancha, subir de antebrazo a brazo y volver a bajar, sentadilla y al levantarse lanzar balón medicinal hacia arriba desde pecho, <i>Sit-up</i> abdominal, fondos de brazo. Realizarán el método Sólveborn de flexibilidad (activo y con contracciones isométricas, relajación y estiramiento). Sesión 4: sesión de Core (2 series de 5 minutos) y Método FNP de estiramientos. Sesión 5: estiramientos método FNP, relajación de Jacobson, relajación de Schultz. Sesión 6: sesión de Core (3 series de Tabata en circuito) y Método solveborn de estiramientos más la introducción al <i>mindfulness</i> . Sesión 7 y 8 de evaluación: ejercicios de fortalecimiento de Core, después de flexibilidad o relajación.		Justificación: con esta SA el alumnado mejora su condición física. Los alumnos/as valoraron anteriormente sus capacidades en la SA número 2 y ahora trabajarán planes de entrenamiento simples basados en dinámicas actuales como el CrossFit así poder afrontar con más garantías la asignatura, manteniendo o mejorando su estado inicial. Se completa el ya trabajado criterio de evaluación 1 para la mejora de capacidades físicas básicas, la creación y puesta en práctica de un plan de trabajo de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza y, además, métodos de relajación y técnicas de respiración que regulen su esfuerzo. Entre otros métodos de relajación, se ha evidenciado un aumento de la autoeficacia en el rendimiento escolar y potenciación de los estados de relajación con la aplicación de <i>mindfulness</i> con alumnado de bachillerato (Amutio, Franco et al., 2015; Amutio, Martínez-Taboada et al., 2015). Facilitaremos la mejora del aspecto físico y mental procurando romper el ritmo de vida actual sumido en el estrés, reparando en autorregular la atención y herramientas que favorezcan la relajación.	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI04C01	Descripción: Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.	C1: CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC C4: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	
SEFI04C04	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.		
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES	
C1: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13. C4: 1 y 2.		C1: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35. C4: 38, 39, 40.	
MODELO DE ENSEÑANZA: - Modelo conductual, de enseñanza directa (EDIR), durante las sesiones habrá una introducción de los tipos de planes de entrenamiento y ejercicios de capacidades físicas básicas. - Investigación guiada (INV), búsqueda de información orientada por el docente a través del aula virtual.			
FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Método por elaboración por descubrimiento. Se propone un Aprendizaje cooperativo: será una dinámica de trabajo en grupo e interacción social. Los alumnos/as en sus grupos se pondrán de acuerdo, decidirán cómo se hace y qué va a hacer cada cual en función de unos criterios y finalmente habrá una valoración grupal del plan de entrenamiento elaborado.			
CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS:			

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia Lingüística (CL). En la interacción con sus compañeros durante la sesión. En el uso de vocabulario técnico respecto a las partes de la sesión, conceptos, y musculatura. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): orden y las secuencias de las acciones. - Competencia digital (CD): uso del aula virtual y valoración de información y la comunicación. También se tratará al ampliar contenidos de la materia. - Aprender a aprender (AA): mediante medidas de seguridad que se apliquen posteriormente. Comenzarán a ser autónomos hasta llegar a ser autónomos de su aprendizaje. - Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta en clase, interactuando. Actitud crítica ante los estereotipos corporales, sociedad actual y efectos para la salud. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), parte de la autonomía a la hora de realizar la elaboración del plan de entrenamiento, tomaran decisiones sobre ejecución. - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): mediante la práctica, la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias.
	AGRUPAMIENTOS: Trabajo en parejas (TPAR): se dará en pocas ocasiones. En fases de calentamiento. Pequeños grupos (PGRU): para la realización de actividades de calentamiento o vuelta a la calma. Fundamental para la realización de circuitos físicos (Tabata). Para facilitar el rol de compañero ayudante (alumna espina bífida y alumno TDAH). Gran grupo (GGRU): en periodos reflexivos de vuelta a la calma o en test en la que todo el grupo participe (métodos de relajación o estiramientos <i>o fartlek</i>). Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesitan u ofrecen ayuda, favoreciendo la Integración.
	ESPACIOS: Gimnasio y pista multideportiva. En función de la disposición a partir de las exigencias de cada circuito o tipo de entrenamiento.
	RECURSOS: mancuernas, balón medicinal, almohada lumbar, esterillas, colchonetas finas, bandas elásticas. Silla de ruedas para desplazamientos (alumna espina bífida).

N.º 4	TÍTULO: UN TOQUE DE VOLEY		
Curso: 4º E.S.O.	Periodo de implementación: 9 Noviembre al 30 de Noviembre.	Nº de sesiones: 7	Trimestre: primero
Descripción: Asimilar, decidir, efectuar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios en relación al voleibol. Resolverán situaciones motrices individuales y colectivas tomando decisiones y ejecutando gestos técnicos. El docente introducirá los aspectos técnicos y tácticos del voleibol. Con una estrategia participativa. En las sesiones se tratarán: - Evaluación inicial: ataques-defensas por parejas. - Familiarización por tríos, toque de control a uno mismo antes de pasarla. - Asimilación del toque de dedos por tríos/cuartetos. Minipartidos con saque desde dentro del campo. - Asimilación del toque de antebrazos. Voleybasket y gesto de golpeo en plancha con ayuda de colchonetas. tareas con dos balones en juego (percepción y toma de decisiones). - En los ejercicios en red saques de abajo al otro lado y a continuación realizan un ataque organizado. - Enfrentamientos 3x3. Partidos normales en los que: - En cada ataque tienen que tocar los 3 alumnos el balón. El que reciba podrá coger el balón. El primer toque será de antebrazos obligatoriamente y el segundo de dedos.		Justificación: Con la práctica de voleibol se pretende abordar el aprendizaje motor significativo. En esta programación el aprendizaje significativo debe tener presencia, para ello, se debe favorecer que el alumnado participe en la construcción de sus acciones. El voleibol demandará patrones y estrategias básicas de movimiento y el dominio de reglas. Con esto último y con la propia práctica el alumno/a tendrá que resolver situaciones de juego real. Aplicarán, a partir del cocimiento que van adquiriendo, la solución adecuada durante el juego. Esto beneficia al aprendizaje autónomo. En las sesiones finales descritas, el alumno/a seguirá teniendo un papel protagonista (activo con rol tutor y en coevaluación).	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI04C02	Descripción: Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.		CL, CMCT, AA, CSC, SIEF, CEC

CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
1, 2, 3, 4, 5.		1,2,3,7,8,9, 10, 11, 12.
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Enseñanza directa (EDIR), ya que al inicio de las primeras sesiones fundamentalmente habrá una introducción de los tipos de toques de voleibol, técnica de golpeo, así como explicación sobre postura y actitudes ofensivas y defensivas, desplazamientos y estrategia. También habrá demostraciones para luego dar paso a una práctica guiada o autónoma.	
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: La enseñanza directa da paso a la práctica guiada durante las sesiones, en este momento se aplica la asignación de tareas orientando el papel de alumno/a tutor/a. Para reducir la dificultad del juego real, se facilitará la continuidad. Es aquí, dónde el alumnado adaptará acciones y tomará decisiones. El descubrimiento guiado estará presente.	
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: - Competencia Lingüística (CL). En la interacción con sus compañeros durante juegos o dirección de sesión. En el uso de vocabulario técnico del deporte de voleibol. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): orden y las secuencias de las acciones. - Aprender a aprender (AA): mediante el conocimiento de diferentes técnicas que se apliquen con posterioridad. Comenzarán a ser responsables de su aprendizaje. - Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta en el día a día, interactuando en grupo. Actitud crítica ante estereotipos corporales, sociedad actual, para la salud. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), parte de la autonomía otorgada en el papel alumno. Tomando decisiones sobre ejecución y organización de estrategias. - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): mediante la comunicación creativa de ideas por medio de la exploración y utilización de las posibilidades.	
	AGRUPAMIENTOS: Trabajo individual (TIND): al llevar a cabo el papel alumno/a tutor/a. Trabajo en parejas (TPAR): en situaciones de ataque-defensa. Pequeños grupos (PGRU): realización de actividades de calentamiento, situaciones de 1x2, 2x2, 3x3, vuelta a la calma. Facilita el rol del ayudante (alumna espina bífida y TDAH). Gran grupo (GGRU): en periodos reflexivos de vuelta a la calma o en test en la que todo el grupo participe (Course Navette). Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesiten u ofrezcan ayuda, favoreciendo la Integración.	
	ESPACIOS: Pista multideporte. RECURSOS: Red de voleibol o cinta elástica. Balones de voleibol, conos/setas, colchonetas, rúbricas coevaluación, pelotas de goma blandas, aros, silla de ruedas.	

N.º 5	TÍTULO: NATACIÓN. (Anexo 3: situación de aprendizaje desarrollada).		
Curso: 4º E.S.O.	Periodo de implementación: 5 Diciembre al 30 de Enero.	Nº de sesiones: 12	Trimestre: segundo (se inicia antes de vacaciones de navidad)

<p>Descripción: Con la práctica de la Natación el alumnado seguirá mejorando sus capacidades físicas básicas, practicando actividad física en entornos diferentes. Se pretende continuar integrando el trabajo cooperativo, el respeto a las normas y a la seguridad, además de, priorizar aspectos sociales. Partiendo de los conocimientos previos, se impulsa al alumnado adaptarse al medio acuático. La SA se llevará a cabo en la piscina del centro polideportivo que está enfrente del IES. Se debe priorizar la seguridad y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En esta SA, trataremos los estilos de natación (en profundidad: crol y espalda) iniciándoles en el waterpolo, y familiarizándoles con protocolos de accidentes o situaciones de emergencia extrapolables a otros contextos.</p> <p>El alumno/a aprende, por un lado, a adaptarse al entorno de la piscina, a reforzar conocimientos previos y, por otro lado, a aplicar estrategias durante el juego y responder según la situación de práctica motriz y no motriz. Partiendo del protocolo del centro, y del convenio con la instalación exterior, el alumno asumirá responsabilidades: respeto a las normas, convivencia en vestuarios, responsabilidad en los trayectos.</p> <p>Se llevarán a cabo ejercicios de nado que sirvan de base para iniciarnos en el waterpolo, un deporte de colaboración-oposición. Para el apartado de natación, se consideran los principios de Merrill, presentando un problema, lanzando una pregunta desafío que se resolverá al final para activar y motivar al alumnado. Además, nos apoyaremos en el aula virtual (metodología <i>flipped classroom</i>) para profundizar en contenidos.</p>		<p>Justificación: Se persigue el dominio del medio para nuestra seguridad y también se busca el ocio o la competición como objetivos. Actualmente, los centros educativos a través de una enseñanza global, fomentan una educación integral del alumno y el agua puede ser un medio para el aprendizaje de habilidades motrices (Beltrán, 2001). Para una progresión correcta se partirá de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un orden o niveles de aprendizaje (Carchi, 2015; Macías, 2015; Arellano, 2000; Pinyol y Sugrañes, 2001; Moreno et al., 2003; Morales, 2010). • Comenzar por la adquisición de las habilidades de propulsión, respiración y flotación (Blanco y Díaz-Ureña, 2016). <p>Atendiendo a los criterios de evaluación, con esta SA se decide trabajar parcialmente el criterio 1, 2, y 4. Con ello, se evidenciará la implicación de las diferentes capacidades físicas, el alumno/a verificará condiciones de práctica segura, atenderemos a lesiones frecuentes y protocolos básicos que deben seguirse en emergencias. Ajustará habilidades a requerimientos técnicos, compañeros, adversarios y cambios del medio. Llevará a cabo estrategias y tomará decisiones en situaciones de colaboración-oposición y tratará información actual sobre la temática utilizando recursos tecnológicos. Por otro lado, con el uso de las TIC (criterio de evaluación 4) se contribuye a la práctica deportiva del alumnado, recogiendo de forma secundaria beneficios saludables. Pero también se pretende seguir activando al alumnado como consecuencia del uso de este recurso motivante (Filgueira, 2016).</p>
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR		
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS
Código: SEFI04C01	Descripción: Aplicar los conocimientos para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones, su relación con la salud y la seguridad.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE
SEFI04C02	Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	
SEFI04C04	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	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
C1- 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13. C2 - 2, 3, 4, 5. C4 - 1 y 2.		C1 - 13, 17, 33, 34, 35. C2 - 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4 - 38, 39, 40.

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	<p>MODELO DE ENSEÑANZA: Se guía al alumnado, planteando situaciones y retos. También presente la enseñanza de técnicas más complejas y en menor medida el modelo memorístico al retener información. Investigación guiada (INV), El alumno debe realizar la búsqueda de información de manera individual o en grupo. La búsqueda será con instrucciones claras acotando la búsqueda e incluso indicándoles el tipo de fuentes. La información sirve para la realización de actividades que precisen de un nivel cognitivo superior. Memorístico (MEM): aunque de forma escasa, el alumnado retendrá conceptos, datos e instrucciones que posteriormente utilizará en una actividad más compleja (escalada). Enseñanza directa (EDIR): se enseñarán conceptos y habilidades, combinados con la práctica y retroalimentación. (técnica)</p>
	<p>FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: - En cuanto a Merrill: Centralidad de tareas, problemas a superar, en un contexto real. Se impulsa el conocimiento previo del alumno/a, para la adquisición de nuevos conocimientos (activación). Demostración y aplicación en ese contexto, posibilidades que ofrece el medio acuático para realizar actividad física, evitarán peligros y aprenderán técnicas de natación, waterpolo y socorrismo acuático, sumando una sesión teórico-práctica programada sobre la RCP. Adoptando conductas de superación y trabajo en equipo (Integración). - La dinámica general de las sesiones, tendrá esta estructura: 1-Se presenta el contenido de la sesión y se lanza una pregunta desafío que se resolverá al final. 2-Propuestas lúdicas. Parte principal de la sesión con juegos variados en los que se debe hacer hincapié en alguna técnica. 3-Propuestas globales: técnica natural de los estilos de natación, se realiza alguna propuesta que se acerque a la práctica real del deporte de waterpolo o situación que requiera actuaciones de salvamento acuático. 4-Reflexiones finales y respuesta de la pregunta desafío. - El aprendizaje cooperativo: se culminará en la prueba final (sesión 10), donde de forma cooperativa tendrán que resolver una situación poniendo en práctica todo lo aprendido en la unidad. Los componentes de cada grupo, trabajan de forma coordinada para alcanzar un objetivo común. Serán pequeños grupos heterogéneos. Alcanzarán acuerdos sobre lo que hay que realizar. Atendiendo a criterios preestablecidos, bien por el profesor, o bien por el propio grupo o iguales. Finalizando con una valoración en grupo de los resultados, en función de las consignas o preguntas establecidos con anterioridad. - En la primera sesión que será en el Centro Educativo (IES) se explicará la dinámica de trabajo para que la práctica acuática sea el mayor tiempo posible. Durante el proceso se recurrirá una metodología <i>Flipped Classroom</i>, el trabajo autónomo previo del alumnado, posteriormente aplica en la piscina.</p>
	<p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: - Competencia Lingüística (CL) se contribuye adquiriendo y utilizando el vocabulario específico del medio acuático (propulsión, respiración, flotación, batida, rolido, apnea, PAS, etc.). - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): orden y las secuencias de las acciones. - Competencia Digital (CD): el alumno/a deberá buscar información respecto a acciones técnicas acuáticas, al deporte del waterpolo y protocolos de salvamento. - Competencia Aprender a aprender (AA): el alumnado realizará actividades en el medio acuático individual y colectivamente, demostrando conocimientos en un entorno diferente. - Competencias Sociales y Cívicas (CSC): el alumnado trabajará en grupo para una tarea final, asumiendo normas. Aceptando diferencias y limitaciones de las personas involucradas. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE): acometiendo acciones individuales y colectivas con determinación, responsabilidad, creatividad y criterio.</p>
	<p>AGRUPAMIENTOS: - Trabajo en parejas (TPAR), pequeños grupos (PGRU): en la realización de actividades. Por parejas, con material específico del medio acuático, y en la resolución de tarea final. - Gran grupo (GGRU): concretamente en periodos de calentamiento o actividades globales y momentos reflexivos, vuelta a la calma o resolución de preguntas reto. - Equipos móviles o flexibles (EMOV) - grupos fijos (GFII): para aprendizaje cooperativo (GFII), durante las clases se proponen equipos esporádicos(EMOV) para juego de waterpolo. - Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesitan ayuda u ofrezcan ayuda, facilitando la integración. - Grupos interactivos (GINT): su objetivo es crear una comunidad de aprendizaje. (monitores especializados, ATS charla sobre La Reanimación Cardiopulmonar (RCP).</p>
	<p>ESPACIOS: aula informática, piscina del polideportivo adherido al centro educativo.</p> <p>RECURSOS: hoja normas procedimientos y formulario. Equipamientos necesarios para la piscina (por escrito). Silla de ruedas (alumna espina bífida). Material de la piscina: elevador hidráulico para acceso alumna espina bífida si fuera necesario (escaleras) churros, tablas, pulboys, colchonetas, pelotas waterpolo, porterías, material de salvamento acuático.</p>

N.º 6	TÍTULO: ¡ESCAL-UP!		
Curso: 4º E.S.O.	Periodo de implementación: del 1 al 20 de Febrero.	Nº de sesiones: 6	Trimestre: segundo

Descripción: Adaptarse a escenarios variados superando las dificultades de situaciones motrices en un entorno no estable, con la seguridad como norma básica. A identificar los riesgos que derivan de la práctica deportiva, anticipándose y actuando en caso de lesión o accidente deportivo. Y a respetar el entorno natural. Todo ello, a través de sesiones activas que posibiliten la implicación de todos. Con la asunción de responsabilidades a la hora de cumplir las normas de seguridad. La elaboración de un podcast por grupos (mediante la utilización de <i>spreaker</i>) sobre la relación de actividad física y cuidado del entorno natural. Percibiendo el matiz colaborativo y cooperativo como fundamental en la escalada (dependen del compañero/a que te asegura). Y el respeto por el patrimonio cultural - natural en la puesta en práctica de actividades. Se llevarán a cabo actividades individuales y grupales. Se partirá de los principios de Merrill, presentando un problema, lanzando una pregunta desafío que se resolverá al final para activar y motivar al alumnado. En las últimas sesiones, se programa una actividad multiaventura que incluye rocódromo dónde se evidenciará el progreso del alumnado. Y para acabar la unidad, tendrán que resolver una situación-problema poniendo en práctica todo lo aprendido técnicamente, a la vez que cooperan entre todos los miembros del grupo para resolver dicha situación.		Justificación: Se propondrán actividades con carácter progresivo y apoyándonos en las Tecnologías de la información y la comunicación. Además, la dificultad debe ir en progresión. Metodológicamente nos apoyamos en González Rivera y Campos Izquierdo (2014). Planteando situaciones y retos, hacia un descubrimiento guiado. La técnica será de instrucción directa al principio. En lo referente a modelos competenciales y específicos de Educación Física, esta Unidad se apoya en Blázquez (2016), Velázquez (2015), Martínez de Ojeda y Méndez Giménez (2017), y Ruiz Montero y Baena Extremera (2019). Se utilizará el aprendizaje cooperativo en las últimas sesiones. Se han elegido los criterios de evaluación basándonos en la adecuación de los contenidos y estándares de aprendizaje evaluables de la etapa de 4º de la E.S.O. Esta SA forma parte del tercer trimestre, por la buena climatología, y coincide con la visita al rocódromo multiaventura. Partiendo de un trabajo previo de fortalecimiento de la zona <i>core</i> y trabajo de flexibilización, se favorezca el desarrollo de este nuevo aprendizaje. He partido de la programación del tutor del centro, destacando que este tipo de unidad es defendida por el Ministerio de Educación a través del proyecto COMBAS, y que actualmente sigue aumentando su relevancia y es defendida por autores relevantes Lleixá, Granda y Carrasco (2019).
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR		
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS
Código: SEFI04C02	Descripción: Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias adecuadas en función de los estímulos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC
SEFI04C03	Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.	
SEFI04C04	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.	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
C2 - 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11 C3 - 7 y 12. C4 - 1 y 2.		C2 - 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C3 - 27, 28, 30, 31, 32, 36, 37. C4 - 38, 39, 40.
	MODELO DE ENSEÑANZA: Se guiará al alumnado, planteando situaciones. Presente la enseñanza directa de técnicas más complejas y en menor medida el modelo memorístico para retener información. Investigación guiada (INV), El alumno debe realizar la búsqueda de información de manera individual o en grupo. La búsqueda será acotada e incluso indicándoles el tipo de fuentes.) Memorístico (MEM): aunque de forma escasa, el alumnado retendrá conceptos, datos que posteriormente utilizará en una actividad más compleja (escalada). Enseñanza directa (EDIR): se enseñarán conceptos y habilidades, combinados con la práctica y retroalimentación. (técnica)	
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS:	

<p>FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA</p>	<p>El aprendizaje cooperativo será protagonista en esta unidad, aún más evidente en la prueba final (sesión 6), donde de forma cooperativa tendrán que resolver una situación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En cuanto a Merrill: Centralidad de tareas, problemas a superar, en un contexto real. Se impulsa el conocimiento previo del alumno/a, para la adquisición de nuevos conocimientos (activación). Demostración y aplicación en ese contexto real, posibilidades que ofrece el medio para realizar actividad física, evitarán los posibles peligros y aprenderán técnicas de escalada. Todo ello adoptando sensaciones de superación personal y trabajo en equipo a tareas o problemas habituales en su vida. (Integración). - La dinámica general de las sesiones, tendrá esta estructura: 1-Se presenta el contenido de la sesión y se lanza una pregunta desafío que se resolverá al final. 2-Propuestas lúdicas. Parte principal de la sesión con juegos variados en los que se debe hacer hincapié en alguna técnica. 3-Propuestas globales: se realiza alguna propuesta que se acerque a la práctica real de la modalidad. 4-Reflexiones finales y respuesta de la pregunta desafío. - Aprendizaje cooperativo: Los componentes de cada grupo, trabajan de forma coordinada entre sí para alcanzar un objetivo común. Serán pequeños grupos heterogéneos. Alcanzarán acuerdos sobre lo que hay que realizar. Finalizando con una valoración en grupo de los resultados, en función de las consignas o preguntas establecidos con anterioridad. Se gestionarán sensibilidades, resolución de conflictos. Se facilitarán recursos. Se requiere de organización y distribución de la tarea y de las actividades. - No se desarrollará como tal una metodología <i>Flipped Classroom</i>, pero si contamos con el aula virtual para que el alumnado visualice y posteriormente trabaje en el aula. <p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia Lingüística (CL). Comunicación en tareas con desplazamiento vertical y horizontal. Además, del uso de vocabulario técnico del área de orientación. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): orden y las secuencias de las acciones - Competencia Digital (CD): la llevamos a cabo en el momento destinado a la elaboración del podcast. - Competencia Aprender a aprender (AA): mediante el conocimiento de diferentes técnicas, medidas de seguridad y conceptos sobre la escalada que se apliquen con posterioridad. - Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta en el día a día, interactuando, a través de las ayudas, y en la actividad complementaria asegurando al compañero. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), superación de retos, tomaran decisiones sobre ejecución y gestión de las distintas tareas desarrolladas en él. - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): respeto por el patrimonio cultural y sobre todo natural. <p>AGRUPAMIENTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en parejas (TPAR), pequeños grupos (PGRU): para la realización de actividades. Por parejas, cuando utilicemos material específico apoyando o asegurando al compañero/a. - Gran grupo (GGRU): concretamente en periodos de calentamiento o actividades globales y momentos reflexivos, vuelta a la calma o resolución de preguntas. - Equipos móviles o flexibles (EMOV) - grupos fijos (GFII): para el aprendizaje cooperativo(GFII), durante las clases se proponen también equipos esporádicos(EMOV). - Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesitan ayuda en su proceso de aprendizaje, favoreciendo la Inclusión. - Grupos interactivos (GINT): su objetivo es crear una comunidad de aprendizaje, dentro y fuera del centro. (monitores especializados en la salida complementaria rocódromo). <p>ESPACIOS:</p> <p>Gimnasio fundamentalmente, trataremos de trabajar siempre que sea por grupos,3-4 y cada uno en un par de espalderas, siendo estos grupos a su vez los que tendrán que realizar el podcast sobre la escalada y la actividad física y su repercusión en el medio ambiente Salida a un rocódromo cercano actividades de Rápel, Slackline y batalla de Arcosoft.</p> <p>RECURSOS:</p> <p>Materiales: pañuelos y cintas, pelotas, aros, cuerdas, espalderas, colchonetas, silla de ruedas. (material técnico de escalada). Por otro lado, en el caso de alumnos que no puedan venir a la salida, se les pedirá una ficha técnica sobre aspectos destacados de la escalada en rocódromo. Humanos: además del docente en el aula, monitores de escalada.</p>
<p>BIBLIOGRAFÍA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Blázquez, D. (2016). Métodos de enseñanza en Educación Física. <i>Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias</i>. Inde. - González Rivera, M. D. y Campos, A. (2014). <i>Intervención docente en Educación Física en Secundaria y en el deporte escolar</i>. Síntesis. - Lleixá, T.; Granda, J. y Carrasco, L. (2019). <i>Didáctica de la educación física en la educación secundaria obligatoria</i>. Inde -Martínez de Ojeda, D. y Méndez-Giménez, A. (2017). El modelo TRIAL Classroom: percepción del profesorado sobre su potencial desarrollo de las competencias del alumnado. <i>Pulso. Revista de Educación</i>, (40), 191-209. - Ruiz Montero, P.J. y Baena Extremera, A. (2019). <i>Metodologías activas en ciencias del deporte</i>. Wanceulen. Velázquez, C. (2015). Aprendizaje Cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. <i>Retos</i>, 28, 234-239

N.º 7		TÍTULO: ¡QUÉ ARTIC TENÉIS!	
Curso: 4º E.S.O.		Periodo de implementación: 22 febrero al 13 marzo.	Nº de sesiones: 6
		Trimestre: segundo	
<p>Descripción: Partiendo del criterio de evaluación 2, está SA valora la colaboración para componer y presentar montajes individuales o colectivos, considerando elementos y técnicas de la motricidad expresiva. El alumnado adecuará sus acciones en función del tipo de montaje artístico-expresivos.</p> <p>Mediante un formato <i>got talent</i> en 6 sesiones, cobra especial importancia el criterio de evaluación 4, se van a utilizar las TIC para el desarrollo de la práctica, en este caso, la expresión corporal. El docente previamente facilitará elementos a través de, <i>flipped classroom</i>. Las opciones a elaborar por el alumnado como producto serán un sketch, una formación de acrosport, un baile o escena de teatro.</p> <p>- Sesión 1 se forman los grupos de 6 alumnos y elegirán una de las propuestas para las siguientes 3 sesiones.</p> <p>- En la sesión 2 y 3 practicarán y el docente podrá guiar.</p> <p>- Antes de la sesión 3 visualizan el video tutorial de la aplicación Inshot y el video relacionado con Voxvote (descargada por cada alumno para que voten los productos finales de todos).</p> <p>- En la sesión 4 y 5, se harán puestas en escena, siendo grabados por el docente (protección de datos).</p> <p>- En la sesión 6, se visualizan los videos y se vota, además de comentar las impresiones.</p>		<p>Justificación: Ajustar sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, interpretar roles, trabajar la desinhibición, analizar información y herramientas TIC útiles, decidir formas de proceder y organizarse, ejecutar acciones motrices colectivas e individuales, expresar ideas creativas y evaluar los aspectos técnicos asumiendo responsabilidades.</p> <p>Esta SA va a contribuir al Plan de Integración de las TIC. Con evaluaciones que faciliten conocer el dominio de la competencia digital del alumnado. El Centro participa con el Área de Tecnología Educativa (ATE) que pertenece a la Dirección General de Ordenación, Innovación y Calidad de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias.</p> <p>Esta SA de expresión se respalda con las TIC reconociendo la dificultad para la desinhibición del alumnado, si empleamos un recurso motivante, será determinante para reforzar la actividad física (Aznar, Cáceres, Trujillo y Romero, 2019).</p>	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI04C02	Descripción: Resolver problemas en situaciones motrices (lúdicos-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	
SEFI04C04	Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones 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.		
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES	
C2- 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11. C4 - 1 y 2.		C2 - 1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12 C4 - 38, 39, 40.	
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Investigación guiada (INV): se trata la competencia informacional Permitiendo al alumnado gestionar información, Uso de TIC, localización de las propuestas del docente en red. Investigación grupal (IGRU): El docente como gestor del conocimiento. Buscará y compartirá la información de acuerdo con sus objetivos pedagógicos. Juego de roles (JROL): Los alumnos representarán un papel, asumen un rol y lo representan. Enseñanza directa (EDIR), se realiza fuera del aula: Enseña conceptos, combinando la práctica y la retroalimentación. El esquema básico es el de dar instrucciones. En este modelo, el docente desempeña un rol en la estructuración del contenido, en la explicación. Introducción, presentación- demostración, práctica guiada y práctica autónoma. Enseñanza no directiva: El docente u orientador debe escuchar, sin juzgar.		
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Flipped Classroom: el docente diseña y plantea actividades que se hacen en horario no lectivo. Integra la tecnología en actividades de aprendizaje activo. Diseña actividades de evaluación que promuevan el aprendizaje. El alumno/a consulta el contenido y accede a las propuestas del docente (observa, memoriza o resume).		
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: Comunicación lingüística (CL): mediante la variedad de intercambios comunicativos que se producen en la práctica, el respeto en el uso de las normas, el vocabulario específico.		

	<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): aspectos relacionados con el orden, las secuencias de las acciones, dimensiones, y las trayectorias.</p> <p>Competencia digital (CD): mediante la elaboración-edición de los montajes, consulta y manejo de información.</p> <p>Competencia Aprender a aprender (AA): mediante el conocimiento de técnicas, medidas de seguridad (acroport) y conceptos sobre tiempos y ritmos musicales o escenografía.</p> <p>Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta en el día a día de clase, interactuando, a través del trabajo colaborativo.</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), afrontar tareas con determinación y superando retos (desinhibición), tomaran decisiones sobre ejecución y gestión.</p> <p>Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): respeto por el patrimonio cultural, podrán emplear actuaciones relacionadas con la cultura canaria.</p>
	<p>AGRUPAMIENTOS:</p> <p>Pequeños grupos (PGRU): para la realización práctica y elaboración de montajes.</p> <p>Grupos fijos (GFIJ): a corto plazo, trabajarán los mismos compañeros de grupo desde el principio de la SA hasta su finalización.</p> <p>Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que puedan necesitar u ofrecer ayuda y que favorezcan la inclusión.</p>
	<p>ESPACIOS: gimnasio, pista multideportiva, espacios alternativos del centro con previa autorización (pasillos, zonas comunes, salón de actos, etc.) para llevar a cabo escenografías.</p>
	<p>RECURSOS: aula virtual, aula de informática, dispositivos móviles (mínimo el móvil del docente), existe la posibilidad de amplificar una canción sin tener que usar un altavoz externo a través de app que permiten unir los altavoces de distintos dispositivos y que la música suene al mismo tiempo. Si no, altavoces. Silla de ruedas (alumna espina bífida).</p>

N.º 8	TÍTULO: DEPORTES ALTERNATIVOS: COLPBOL Y PICKLEBALL		
Curso: 4º E.S.O.	Periodo de implementación: 15 marzo al 10 abril.	Nº de sesiones: 6	Trimestre: segundo
Descripción:		Justificación:	
<p>Las 2 primeras sesiones se dedicarán al proceso de enseñanza-aprendizaje del Colpbol y las 2 sesiones siguientes al Pickleball. En esta SA conocerán la historia y el reglamento del Colpbol y Pickleball, Los alumnos/as, practicarán el golpeo con la mano del Colpbol y el golpeo con implemento del Pickleball. Al final de cada sesión se llevarán a cabo partidos de Colpbol y Pickleball respetando el reglamento.</p> <p>Partiendo del currículo de la asignatura de EF, La igualdad es relevante. Se trabajará paralelamente mediante un aprendizaje servicio, en la elaboración de un deporte alternativo creado por los alumnos/as en pequeños grupos. Será un deporte alternativo que acerque la igualdad efectiva entre géneros.</p> <p>Se comprobará mediante un test final al terminar la sesión 6. Este test tendrá poco peso. Será el registro anecdótico lo que más peso tendrá: asistencia y participación en la dinámica de la clase. También la Autoevaluación estará presente con una serie de cuestiones al final del test.</p>		<p>Con la práctica del Colpbol y Pickleball, dos deportes alternativos, esta SA pretende reducir las diferencias individuales. La posibilidad de que nuestro alumnado haya practicado estos dos deportes es reducida y a pesar de contar con alumnos/as con mejor nivel motriz, aumentará la posibilidad de que el grupo parta de cero al desconocerlos.</p> <p>El colpbol, fomentará conductas de empatía y solidaridad (Hernández et al., 2019). La menor exigencia técnica (un único golpeo), su dinamismo, al no poder retener el balón, la obligatoriedad de formar equipos mixtos, impulsará la participación de todos/as facilitando las relaciones (Bendicho, 2014).</p> <p>En la edición 2022 con el lema: educación física sosteniendo la salud y el planeta cuya jornada tendrá lugar en abril de 2022, el objetivo que se plantea es desarrollar una jornada de juegos con material alternativo reciclado y/o autoconstruido en un espacio público. En esta programación, coincidirá con el fin de la SA de Deportes alternativos. En ella se utilizará material reciclado y de otras disciplinas. Impulsaremos al alumnado a participar en esta jornada con su deporte creado.</p>	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI04C02	Descripción: Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	

SEFI04C04	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.	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
C2 - 1, 2, 4, 5, 10, 11. C4 - 1 y 2.		C2 - 1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4 - 38, 39, 40.
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Un modelo social mediante Investigación grupal (IGRU): El docente como gestor del conocimiento. Buscará y compartirá la información de acuerdo con sus objetivos pedagógicos y el alumnado construye su conocimiento mediante la búsqueda y síntesis de información. Lo pone en práctica en el aula con proyectos y trabajos colaborativos.	
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Se emplearán estrategias para conocer las ideas previas del alumnado para conectar con los contenidos. Se intentará crear un clima de trabajo apoyado en la participación. Aprendizaje servicio: se parte de una necesidad real comunitaria (la igualdad de género e inclusión). Se evidenciará la responsabilidad cívica y el compromiso con la comunidad. Nos apoyaremos en el aula virtual (metodología <i>flipped classroom</i>) para profundizar en contenidos referentes al Colpbol y Pickleball. Además realizarán el test con Socrative.	
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: - Competencia Lingüística (CL). En la interacción con sus compañeros durante juegos o dirección de sesión. En el uso de vocabulario técnico de ambos deportes. - Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): orden y las secuencias de las acciones. - Competencia digital (CD): profundizando en contenidos de Colpbol y Pickleball y visualizando las características del deporte creado. Se hace el test a través de la app Socrative. - Aprender a aprender (AA): mediante el conocimiento de diferentes técnicas que se apliquen con posterioridad. Comenzarán a desarrollar responsabilidad en su aprendizaje. - Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta a diario, interactuando en grupo. Actitud crítica ante estereotipos corporales, sociedad actual y efectos saludables. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), toma de decisiones sobre ejecución de estrategias adecuará la práctica deportiva. - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): la comunicación de ideas y vivencias. Jornada deportiva con material reciclado, valores comunitarios y sostenibles.	
	AGRUPAMIENTOS: Trabajo individual (TIND): ejercicios técnicos y test individual. Trabajo en parejas (TPAR): en ejercicios facilitando el rol alumno/a ayudante (alumna espina bífida y alumno TDAH). Pequeños grupos (PGRU): para el deporte alternativo. Y para las actividades de calentamiento, situaciones competitivas en superioridad, o vuelta a la calma Gran grupo (GGRU): presentación de los deportes, calentamientos, en periodos reflexivos de vuelta a la calma. Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesiten u ofrezcan ayuda y que favorezcan la inclusión.	
	ESPACIOS: Pistas multideporte. RECURSOS: conos, setas, petos, aros, red o Red de voleibol o cinta elástica, rúbricas coevaluación sobre el deporte alternativo expuesto, silla de ruedas. Colpbol: Balones de colpbol o pelotas de goma, silbato higiénico. Pickleball: raquetas, pelotas de tenis o de floral. Balones de voleibol, conos/setas, colchonetas,	

N.º 9	TÍTULO: ¡EVITA LOS CAMINOS!		
Curso: 4º E.S.O.	Periodo de implementación: 12 abril al 3 de mayo	Nº de sesiones: 6	Trimestre: tercero

Descripción: Facilitar un entorno de práctica motriz atractivo y estimulante. Con esta SA, se persigue: -Confeccionar un plano del aula/patio, situarse. La ubicación del Norte sin necesidad de utilizar la brújula, calcular rutas utilizando la técnica del talonamiento. Desarrollar la capacidad de trabajar en grupo. - Comprender planos sencillos, realizando recorridos y localizando siguiendo balizas señaladas en un plano. Utilizar la técnica de pulgar. Familiarizarse con la brújula, conociendo las partes principales y su manejo. - Al final colocarán las balizas teniendo en cuenta las rutas elaboradas por ellos mismos con <i>Google Earth</i> . En la última sesión, realizan la carrera de orientación en el parque cercano y se enfoca a la práctica para el campeonato de orientación que se celebrará en febrero.		Justificación: Poner en práctica técnicas y procedimientos en entornos no estables. En este caso técnicas de orientación primero en el centro y posteriormente en la naturaleza. Partiendo del criterio de evaluación 2 de 4º de la ESO, se impulsará a que el alumno/a se adapte a las variaciones del entorno y regule el esfuerzo en función de sus posibilidades. Esta SA de actividad por otro parte, seguirá fomentando el compañerismo que persigue la presente programación didáctica, además de reforzar las cualidades físicas y coordinativas del alumnado. Los alumnos/as se responsabilizarán de su propia práctica elaborando productos que les servirán tanto para conseguir los objetivos atendiendo a criterios del docente, como para ser conscientes de su implicación y evolución a través de una autoevaluación. Esta SA favorecerá la participación en las actividades que se proponen en la localidad (carrera de orientación local) creando vínculos y la interacción con el medio natural y urbano y para su conservación.
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR		
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS
Código: SEFI04C02	Descripción: Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC
SEFI04C04	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.	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES
C2 - 2, 3, 4, 5, 10, 11. C4 - 1 y 2.		C2 - 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4 - 39, 40.
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	MODELO DE ENSEÑANZA: Modelo de Investigación Guiada: se utiliza con el fin de que el alumnado siga una sistematización de un proceso cognitivo Enseñanza Directa: momentos concretos para la enseñanza de conceptos y habilidades, combinados con la práctica y retroalimentación. Modelo memorístico: mínimamente el alumnado retendrá conceptos, datos e instrucciones que posteriormente utilizará en una actividad más compleja (carrera de orientación). Organizadores previos (ORGP): Se presentará información al alumnado en el aula virtual para situar al alumnado en la SA. Modelo de Simulación: reproduce sensaciones y experiencias que en la realidad pueden llegar a suceder. Ayudar a desarrollar comportamientos eficaces (en el entorno natural). Modelo de enseñanza no directiva: Durante la actividad se les irá dando información sobre el cuidado del medio ambiente y fomentando el respeto por los seres vivos autóctonos.	
	FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Respetando los principios de Merrill, donde en base a un problema descrito con detalle. En este caso, descubrir el medio natural y cómo adentrarse en él de forma segura además de elaborar una ruta a través de Google Earth. El alumno/a es consciente de que existe el deporte y de los peligros que entraña el medio natural, conocerán las posibilidades que ofrece este medio para realizar actividad física y deporte, evitarán los posibles peligros y aprenderán diferentes formas de orientarse en el medio (aplicación). El docente proporciona modelos mediante recursos adecuados, da instrucciones claras y recursos para la correcta lectura de un mapa, curvas de nivel y orientación del mapa (demostración). Para terminar el alumno/a realiza la actividad de orientación y muestra evidencias de haber localizado las postas. Con la app de <i>Wikiloc</i> , se registra cuál ha sido el recorrido real.	
	CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: Comunicación lingüística (CL): La importancia de la comunicación con sus compañeros para poder orientarse a nivel grupal y el uso de vocabulario técnico del área de orientación.	

	<p>Competencia Matemática y CC. B.B. en Ciencia y Tecnología (CMCT): reconocer el mapa y en base a la escala que aparece cuántos metros o kilómetros tiene que recorrer.</p> <p>Competencia Digital (CD): cuando maneja e implementa la app Wikiloc y Google Earth para interactuar con el mapa, también, cuando accede al aula virtual para visualizar contenido.</p> <p>Competencia Aprender a aprender (AA): el alumno/a es consciente de sus capacidades físicas, psicofísicas y el sentido de la orientación.</p> <p>Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta en el día a día de clase, interactuando, a través del trabajo colaborativo.</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE): al término de la SA, los alumnos/as deberán organizar su propia carrera.</p> <p>Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): en las sesiones hacemos alusión a distintos entornos en los que podemos trabajar la orientación, parques protegidos.</p>
	<p>AGRUPAMIENTOS:</p> <p>Trabajo individual (TIND): en tareas utilizando técnicas y uso de brújula, mapa y apps.</p> <p>Trabajo en parejas (TPAR): para la realización de actividades en pistas del patio.</p> <p>Pequeños grupos (PGRU): para la realización de actividades y la carrera de orientación además de la ruta en <i>Google Earth</i>.</p> <p>Grupos fijos (GFIJ): a corto plazo, trabajarán los mismos compañeros de grupo al entrenar y realizar la carrera de orientación.</p> <p>Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesiten u ofrezcan ayuda y que favorezcan la inclusión.</p>
	<p>ESPACIOS:</p> <p>Pistas multideporte, patio en general. Aula con recursos TIC. Para la actividad final se cuenta con un parque cercano al centro. Alternativa: recinto cerrado.</p>
	<p>RECURSOS:</p> <p>Mapa del parque en el que basamos para la actividad final. Google Earth, ordenadores, planos de la pista-centro, tarjetas de control, fichas de rumbos, conos, tizas de colores, conos, vallas, aros, hojas de papel, lápices, planos del centro, brújulas, teléfonos móviles si se precisan. Sillas de ruedas (alumna espina bífida).</p>

N.º 10		TÍTULO: UNA MIRADA CANARIA	
Curso: 4º E.S.O.		Periodo de implementación: 8 mayo al 24 de mayo.	Nº de sesiones: 6
		Trimestre: tercero	
Descripción:		Justificación:	
<p>Se aprenderán habilidades específicas según las situaciones motrices individuales, colectivas o de oposición practicando juegos tradicionales canarios, el deporte de la lucha canaria y bailes tradicionales canarios.</p> <p>Tendrán que elaborar una representación final grupal. El alumnado profundiza en el contenido virtual acerca de la bola canaria, lucha canaria y el baile del vivo para tener un punto de partida. Representarán un juego, deporte o baile canario o de otra cultura durante 20'.</p> <p>El docente facilitará otros ejemplos de juegos, deportes o bailes canarios, por grupos recopilan, clasifican y practican juegos y deportes tradicionales canarios, esclareciendo la identidad canaria.</p>		<p>Fomentar el valor cultural. Los juegos y el deporte tradicional tienen valor educativo: exposición del aspecto lúdico, facilita la interacción grupal, un tratamiento interdisciplinar.</p> <p>Ya 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 se pone de manifiesto como la EF contribuye a la competencia de la Conciencia y expresiones culturales (CEC) a través de la comunicación de emociones y vivencias a través del cuerpo y del movimiento.</p> <p>Servirá de anticipo al Día de Canarias y se animará al alumnado a participar en dicha celebración.</p>	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI04C02	<p>Descripción:</p> <p>Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.</p>	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC	
SEFI04C04	<p>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
C2 - 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11. C4 - 1 y 2.	C2 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 C4 - 38, 39, 40.
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	<p>MODELO DE ENSEÑANZA:</p> <p>Investigación guiada (INV): se trata la competencia informacional cuando el alumnado gestiona información, Uso de TIC para localizar las propuestas del docente en red.</p> <p>Investigación grupal (IGRU): El docente como gestor del conocimiento. Buscará y compartirá la información de acuerdo con sus objetivos pedagógicos y el alumnado construye su conocimiento mediante la búsqueda y síntesis de información. Actividades de profundización con proyectos y trabajos colaborativos.</p> <p>Juego de roles (JROL): Los alumnos representarán un papel, asumen un rol y lo representan.</p> <p>Enseñanza directa (EDIR), se realiza fuera del aula: Enseña conceptos y habilidades, combinando la práctica y la retroalimentación. El esquema básico es el de dar instrucciones. Se enseñarán conceptos y habilidades, combinados con la práctica y retroalimentación. (alta ejecución técnica: lucha canaria). También para evitar lesiones.</p> <p>Enseñanza no directiva: El/la docente u orientador/a debe escuchar, sin juzgar. Es importante recalcar que el modo de es aceptando/acogiendo y no castigando, de manera que se logre una relación personal de confianza que permita la exploración de nuevas ideas: en torno a la vida, los sentimientos, los relaciones con los demás.</p>
	<p>FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS:</p> <p>Estrategia participativa con actividades de actuación individual y colectiva. Empleando el Aprendizaje cooperativo: evidente en la organización de la representación grupal de 10' culminado en la sesión 5 donde de forma cooperativa tendrán que representar un juego, deporte o baile tradicional canario.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En cuanto a Merrill: Centralidad de tareas, problemas a superar, en un contexto real y objetivo. Se impulsa el conocimiento previo del alumno/a, para la adquisición de nuevos conocimientos (activación). Demostración y aplicación en ese contexto real. Todo ello adoptando sensaciones de superación personal y trabajo en equipo. (Integración). <p>Aprendizaje cooperativo: Los componentes de cada grupo, trabajan de forma coordinada entre sí para alcanzar un objetivo común. Serán pequeños grupos mixtos y heterogéneos. Alcanzarán acuerdos sobre lo que hay que realizar. Atendiendo a criterios preestablecidos, bien por el profesor, o bien por el propio grupo o iguales.</p> <p>Finalizando con una valoración en grupo de los resultados, en función de las consignas o preguntas establecidos con anterioridad.</p> <p>La dinámica general de las sesiones, tendrá esta estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de la sesión 1, el docente facilita contenido en aula virtual acerca de la lucha canaria, bola canaria y el baile del vivo y el reto de representar un juego, deporte o baile tradicional canario o de otra cultura. El alumno/a lo visualiza y procesa. - En la sesión 1: practicamos la lucha canaria y se lanzan propuestas en el aula virtual de juego, baile y deporte tradicional canario. - En la sesión 2: aprendemos la bola canaria. Durante esta sesión, los grupos ya trabajan en sus planteamientos. - En la sesión 3: aprendemos el "baile vivo". Se utiliza también música actual según intereses del alumnado. - En la sesión 4 y 5, práctica autónoma de los grupos con guía docente. Ensayo de la representación final. - Sesión 6, evaluación de representaciones grupales.
	<p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS:</p> <p>Comunicación lingüística (CL): intercambios comunicativos y vocabulario específico (boliche, luchada, maña, arriote, pollo, etc.)</p> <p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): secuencia de actividades, orden, distancias, materiales de diferente tamaños, pesos y formas.</p> <p>Competencia digital (CD): mediante la búsqueda, recopilación y tratamiento de información.</p> <p>Competencia Aprender a aprender (AA): uso de estrategias para la resolución de problemas y el trabajo cooperativo, con el fin de ampliar su repertorio de respuestas motrices.</p> <p>Competencias Sociales y Cívicas (CSC): habilidades sociales, trabajo grupal, atención y respeto a la diversidad e inclusión, la tolerancia.</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE): trabajo en grupo, resolución de problemas. Respuestas motrices. Mecanismos perceptivos, de ejecución y de decisión.</p> <p>Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): valoración cultural de la comunidad con juegos y deportes tradicionales. Identidad canaria y su particularidad.</p>
	<p>AGRUPAMIENTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en parejas (TPAR): lucha canaria, que propicie el rol ayudante para la atención a las NEAE (espina bífida y TDAH). También pequeños grupos (PGRU). - Gran grupo (GGRU): concretamente en periodos de calentamiento o actividades globales y momentos reflexivos, vuelta a la calma. - Grupos fijos (GFU): a corto plazo, trabajarán los mismos compañeros de grupo al entrenar y realizar la carrera de orientación - Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesitan u ofrezcan ayuda y que favorezcan la inclusión.
	<p>ESPACIOS: gimnasio, pistas multideportivas y espacios comunes del centro educativo.</p>
<p>RECURSOS:</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Bola Canaria: 4 juegos de bolas (total 12 bolas y un boliche). - Lucha canaria: colchonetas, Ropas de brega cedidas por la participación en los torneos de enseñanzas medias de Lucha Canaria y por algunos alumnos. Balones medicinales, cuerdas. - Baile del vivo: sombreros, pañuelos, petos. Música, altavoces.
--	---

N.º 11	TÍTULO: INVENTO EVENTO		
Curso: 4º E.S.O.	Periodo de implementación: 29 al 19 de junio.	Nº de sesiones: 7	Trimestre: tercero
<p>Descripción: esta SA propondrá 3 sesiones de muestra por parte del docente para que el alumnado a continuación sea protagonista. En la primera sesión se desarrollará un deporte en un contexto escolar-educativo con una dinámica lúdica. En la sesión 2, el docente llevará a cabo una sesión utilizando la actividad física en un contexto de entrenamiento. Y en la sesión 3, éste ejemplificará una sesión de pre-competición. En la primera sesión se explican las características comunes a tener en cuenta. Se ejemplifican 3 tipos de contextos en las 3 primeras sesiones. En la sesión 4 se establece un orden de actuación según las actividades planteadas por los grupos de 6. Y en la 5, 6 y 7 serán las jornadas especiales. 2 Grupos desarrollan su actividad en la sesión 5 y otro en la 6 y otro en la 7. El reto es el de crear jornadas con sus tipos de actividades elegidas y llevarlas a cabo con grupos de la ESO (1º, 2º o 3º).</p>		<p>Justificación: se trata un criterio de evaluación que propicia la autonomía y el aprendizaje cooperativo. Evidencia la necesidad de acciones coordinadas para la consecución de un objetivo común. La organización de un evento posibilita que el grupo gestione cualquier detalle que pueda influir al buen desarrollo de este. Contribuye al Plan de centros para la Convivencia positiva. Integrando a la comunidad educativa en unas jornadas para compartir actividades físicas. En la sesión 5, coevaluación. Mediante rúbrica los 2 grupos que no estén participando (que no estén dirigiendo la sesión). Y mismo proceder en la sesión 6 y 7. Facilitando el papel de espectador.</p>	
FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR			
CRITERIO/S DE EVALUACIÓN		COMPETENCIAS	
Código: SEFI04C03	<p>Descripción: Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.</p>	CL, CMCT, AA, CSC, CEC.	
CONTENIDOS		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES EVALUABLES	
1, 2, 3, 4, 5, 6 (aplicar primeros auxilios), 7, 8, 9, 10, 11, 12.		24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37	
FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	<p>MODELO DE ENSEÑANZA: Se guía al alumnado para luego dar pie a la práctica autónoma, resolviendo un reto. Enseñanza Directa: las 3 primeras sesiones el docente desarrolla sesiones de muestra según el contexto. Modelo de Simulación: se entrenan conductas, comportamientos eficaces que anticipen. Con el fin de tener previsto y experimentadas acciones durante eventos.</p> <p>FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS: Aprendizaje cooperativo: evidente en el planteamiento del reto culminado en las sesiones 5, 6 y 7. Donde de forma cooperativa tendrán que resolver una situación poniendo en práctica todo lo aprendido con los ejemplos de sesión 1, 2 y 3. Y también lo aprendido hasta ahora.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En cuanto a Merrill: Centralidad de tareas, problemas a superar, en un contexto real y objetivo. Se impulsa el conocimiento previo del alumno/a, para la adquisición de nuevos conocimientos (activación). Demostración y aplicación en ese contexto real. - La dinámica general de las sesiones, tendrá esta estructura: <ul style="list-style-type: none"> 1-Se lanza el reto de crear evento, se forman grupos. El docente desarrolla 3 sesiones de muestra. 2-Durante esas 3 sesiones, los grupos ya trabajan en sus planteamientos. 3-Propuesta de orden del evento, acercándonos a la práctica real. 4-Reflexiones finales sobre el evento general. 		

	<p>- Aprendizaje cooperativo: Los componentes de cada grupo, grupos heterogéneos, alcanzarán acuerdos sobre lo que hay que realizar. Atendiendo a criterios preestablecidos. Finalizando con una valoración en grupo de los resultados.</p>
	<p>CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS: Comunicación lingüística (CL): intercambios comunicativos, el respeto en el uso de las normas que los rigen, el vocabulario específico de cada actividad del evento. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): aspectos relacionados con el orden y secuencias de las acciones, las dimensiones, las trayectorias. Competencia Aprender a aprender (AA): mediante el conocimiento de diferentes técnicas, medidas de seguridad (aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios). Competencias Sociales y Cívicas (CSC): contribuimos a esta en el día a día de clase, interactuando, a través del trabajo colaborativo. Convivencia con otros cursos y docentes. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE), afrontar tareas con determinación y superación de retos (crear evento). - Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC): respeto por el patrimonio cultural, podrán emplear actuaciones relacionadas con la cultura canaria.</p>
	<p>AGRUPAMIENTOS: Pequeños grupos (PGRU): para la realización práctica y elaboración de actividad que será parte del evento general. Grupos fijos (GFJI): a corto plazo, trabajarán los mismos compañeros de grupo desde el principio de la SA hasta su finalización. Grupos heterogéneos (GHET): se procurará formar grupos mixtos que incluyen personas que necesitan u ofrezcan ayuda y que favorezcan la inclusión.</p>
	<p>ESPACIOS: Pistas multideporte, espacios del Centro Educativo y Polideportivo concertado por el IES.</p>
	<p>RECURSOS: Material variado en función del tipo de actividad que elijan los alumnos/as. Silla de ruedas (alumna espina bífida).</p>

4. Metodología

4.1. Principios metodológicos

Partiendo de las orientaciones metodológicas y estrategias didácticas para la asignatura de Educación Física, según el Decreto 83/2016, de 4 de julio, los procesos de enseñanza y aprendizaje tendrán una metodología con modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas diferentes con las que plantear las tareas al alumnado. Se modificará, si se precisa, algunos aspectos como el espacio, el tiempo, el reglamento. Por otro lado, se llevarán a cabo ayudas puntuales (roles colaborativos o compañero/a ayudante, recursos en aula virtual, ayudas técnicas como la disposición de una silla de ruedas permitiendo el desplazamiento para el alumnado con problemas de movilidad o la disposición de instalaciones polideportivas externas. Por ejemplo, asegurarnos que se cuenta en la piscina del polideportivo con elevadores hidráulicos para la entrada en el vaso, o cerciorarnos de que en el multiaventura propuesto en la SA de escalada se atiende a la diversidad motora.

La EF se caracteriza por favorecer la inclusión con una metodología adecuada. Dentro de los métodos pedagógicos más recientes encontramos la neuroeducación, entendida como una línea de pensamiento y acción cuya prioridad es acercar a los docentes los conocimientos relacionados con el cerebro y el aprendizaje. La EF será un área en la que el docente tendrá que tener en cuenta las relaciones entre Pedagogía, Psicología Cognitiva y Neurociencia (Campos, 2010). Considerando esto último, se debe tener claro que el ejercicio no sólo conlleva beneficios físicos y de rendimiento, también colabora con la mejora de las funciones cognitivas como la atención, memoria a corto plazo... (Hernández y De Barros, 2021). Por tanto, esta programación pretenderá aportar beneficios en los procesos cognitivos y de aprendizaje para otras materias o asignaturas, además de, una vivencia positiva de la práctica.

Se impartirán contenidos mediante el aula virtual. Esta información estará respaldada por la estructura de tarea propuesta por Merrill (2009), también utilizada a lo largo de las situaciones de aprendizaje de esta programación didáctica. Se organizarán en torno a cuatro principios:

- *Principio de la activación*: para fomentar la motivación se ha de despertar el interés del alumnado y plantear el desafío. Las experiencias convertirán el proceso en significativo.

- *Principio de la demostración:* se aportan simulaciones que guían al alumnado, teniendo en cuenta los posibles infortunios y las fuentes de información para resolverlas.
- *Principio de aplicación:* inmersos en la tarea, el alumnado practica contando con la retroalimentación o rúbrica, esto último, clarifica su ubicación y el camino a seguir.
- *Principio de integración:* ofrecer la oportunidad a los alumnos/as de demostrar y transformar los nuevos conocimientos adquiridos.

De modo que, sin pretender una fórmula única, sí se van a utilizar estas prácticas:

La enseñanza recíproca: permitir que los estudiantes aprendan entre ellos y hagan uso del auto-aprendizaje. Asumirán roles de tutor para sus compañeros.

En las Situaciones de Aprendizaje, se va a proyectar el impacto positivo que supone para el alumno conocer la rúbrica evaluativa. Se llevarán a cabo retroalimentaciones descriptivas y se mostrará cautela con evaluaciones frecuentes.

Otra práctica metodológica que intentará respetar esta programación es la de dedicar un tiempo para que verbalicen lo que tienen que realizar y cómo lo harán. Es una estrategia que permite favorecer la meta cognición. Asegurarnos si la información ha sido comprendida.

Por último, y no menos importante, se determinarán claramente los objetivos educativos, expresándolos en términos de conductas observables (Bloom, 1975). Los resultados del aprendizaje estarán divididos en: resultados cognitivos (conocimiento, comprensión habilidades intelectuales), resultados psicomotores (habilidades manuales o físicas) y resultados afectivos o de actitud (áreas emocionales).

4.2. Estrategias

Se van a combinar varios métodos de enseñanza. Para exponer las estrategias, modelos y técnicas que predominan en esta programación se subraya lo anteriormente dicho en los principios metodológicos, destacando que se ha utilizado para la secuenciación la taxonomía de Bloom (2001) y los principios de instrucción de Merrill (2009). De este modo, se procura un aprendizaje visible y significativo, un carácter globalizador, teniendo en cuenta las características y capacidades del alumno con sus diferentes ritmos, dando respuesta a la diversidad del alumnado (inclusión) y fomentando un clima seguro y afectuoso.

En cuanto a metodologías activas, se hará énfasis en el aula invertida (*Flipped Classroom*) empleando Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), proponiendo el aula virtual

como base para visualización de contenidos. Esta estrategia se justifica fundamentalmente para las situaciones de aprendizaje de Natación y *Que artic tenéis: acrosport, baile y sketch*.

En cuanto a métodos de elaboración por descubrimiento, se va a utilizar el Aprendizaje Cooperativo. En pequeños grupos, la implicación de todos los participantes, organización, distribución de la tarea. Por ejemplo: "Evita los caminos", "Deportes Alternativos", "Una mirada canaria: bailes, deportes y juegos", así como, "Invento evento".

Los modelos de enseñanza de procesamiento de la información serán:

- *Investigación guiada*: el alumno busca la información indicándoles el tipo de fuentes.
- *Organizadores previos*: ordenando y conectando los contenidos curriculares.
- *Memorístico*: de forma escasa, habrá momentos en el que el alumnado retendrá conceptos.

Los modelos sociales, para el aprendizaje a través de la interacción con otras personas:

- *Investigación grupal*: El docente busca y comparte la información y el alumnado lo pone en práctica, con proyectos y trabajos colaborativos.
- *Juego de roles*: Los alumnos representarán un papel, asumen un rol y lo representan.

Los modelos conductuales, para desarrollar hábitos y conductas eficaces y eficientes:

- *Enseñanza directiva*: se muestra el procedimiento, una práctica guiada y una autónoma.
- *Simulación*: se reproducen experiencias que en la realidad pueden llegar a suceder.
- *Enseñanza no directiva*: el profesor escuchará, sin juzgar, pensamientos del alumno, en una relación personal de confianza que permita la exploración de nuevas ideas.

4.3. Tipos de actividades

La estructura de las actividades, se elabora para responder a la heterogeneidad del alumnado.

Las cualidades de las actividades serán: la intencionalidad, globalidad y heterogeneidad.

- Actividades de iniciación, activación o motivación

Se llevan a cabo al comienzo de una SA. Captan la atención, consiguen una evaluación inicial.

- Actividades de consolidación

Para proporcionar repeticiones, ofreciendo más tiempo de práctica o afianzar las complejas.

- Actividades de refuerzo

Pretender dar respuesta a las necesidades con actividades de ampliación. Aquí el alumnado demanda más cantidad o complejidad de las propuestas. Actividades de recuperación, cuando el alumnado no supera el planteamiento. Así como actividades de modificación, adaptando aspectos del contexto consiguiendo la participación del alumnado.

- Actividades de evaluación

Actividades que ofrecen una valoración, cuya ejecución refleja lo aprendido. Ejemplo, realizar un Kahoot acerca de auto salvamento y socorrismo elemental Actividades de desarrollo.

- Actividades poco significativas y significativas

Las actividades poco significativas implicarían modificaciones, esencialmente metodológicas. En este caso, se proporciona ayuda personal y se simplifica la tarea. En cuanto a las actividades significativas, aparecen en momentos concretos. Se da la oportunidad de participar en el juego o experiencia realizando otro tipo de habilidad. Por ejemplo, en la SA ¡A trepar! (escalada).

Partiendo del bloque de aprendizaje del currículo (corporeidad, motricidad y conducta motriz) se presentan actividades de desarrollo del estado físico y las habilidades motrices.

- La primera categoría, aptitud física, ayuda al alumnado a desarrollar la comprensión cognitiva (desarrollo del conocimiento y aplicación) y desarrollo psicomotriz (práctica y aplicación).

- La segunda, desarrollo de la habilidad motriz. Este tipo muestran 3 estaciones: aprendizaje cognitivo (comprensión), relativo a la fase (práctica), e independiente de la fase (automático)

Las actividades tendrán un carácter expositivo, fomentará la participación y expresión del alumnado.

4.4. Agrupamientos

A lo largo de las diferentes situaciones de aprendizaje y ajustándose a las distintas actividades que la conforman, los agrupamientos propuestos variarán:

Para distintas tareas el trabajo en parejas (TPAR) y pequeño grupo (PGRU) predominarán. El trabajo individual (TIND), en tareas utilizando técnicas y uso de brújula, mapa y apps. También al llevar a cabo el papel alumno/a tutor/a, en ejercicios técnicos o test individual y cuando al pretender impulsar la autonomía del alumno/a.

A la hora de transmitir información o periodos reflexivos se utilizará el gran grupo (GGRU) frecuentemente al inicio de las sesiones cuando se da información inicial.

Se utilizarán los grupos fijos (GFIJ) respaldando el aprendizaje cooperativo.

Grupos heterogéneos (GHET) al afrontar problemas partiendo de perfiles, características e intereses distintos.

Equipos móviles o flexibles (EMOV): se configuran grupos en los que los miembros van variando para responder a necesidades de individuos concretos. Tanto este tipo, como el trabajo en parejas (TPAR) y pequeño grupo (PGRU) estará presente no sólo en tareas determinadas, también serán útiles para el rol de ayudante a la compañera con espina bífida.

4.5. Actividades complementarias

Teniendo de referencia, 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. Las actividades complementarias y/o extraescolares serán:

- Actividades deportivas en el complejo polideportivo, (“Desde dónde partimos”).
- Actividades en la Naturaleza: la carrera de orientación se llevará a cabo en un parque cercano. También se programa una salida al rocódromo en la SA ¡Escal-up! (escalada).
- Esta programación es flexible y abierta. Por ello, tendremos la posible participación en el día de Canarias, 30 de mayo (SA “Una mirada canaria”) y en la jornada de juegos con material reciclado, en un espacio público (SA de Deportes alternativos).

Esta programación también tendrá en cuenta los recursos y festividades. Estas actividades se incluirán en el acta del departamento, a través del consejo escolar.

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

La utilización de los espacios se tratará en coordinación con el departamento de EF. En esta PD, se va a utilizar principalmente la pista multideporte, el gimnasio, zonas comunes:

- Cancha multideportiva 1 y 2.
- Zona techada (porche) para momentos concretos climatológicos.
- Se utilizará como recurso cercano con relación al centro el complejo polideportivo.
- Gimnasio.

- Para el Aula Invertida (flipped classroom) el aula virtual o google classroom.

En cuanto a la temporalización de las SA: la programación del curso de 4º de la ESO se divide en once situaciones de aprendizaje: 4 completas en el primer trimestre. Todavía en este, se iniciará una que pertenece al segundo trimestre. El segundo trimestre, estará formado por 3 SA y aún en él, se iniciará la primera SA del tercer trimestre. El tercer trimestre estará formado por 4 SA. La temporalización de las situaciones de aprendizaje se muestra en el anexo 4.

4.7. Materiales y recursos didácticos

- Material del que dispone el departamento al inicio del presente curso:

Balones de voleibol, balones de balonmano, pelotas de hockey escolar, petos, palas, conos, conos chinchetas, mini porterías, red de voleibol, colchonetas, bancos suecos, picas, espalderas, balones medicinales, brújulas, combas, silla de ruedas.

- Material audiovisual: equipo de música, proyector. Aula virtual (contenido).
- Material general para la creación de juego-deporte alternativo:

Sticks de floorball, discos voladores, indiacas, raquetas de bádminton, raquetas de squash, balones de baloncesto, fútbol, rugby adaptado.

- Material previsto en instalaciones externas: actividad de natación y de escalada.
- Material impreso: libros, fichas de contenidos, hojas de observación, rúbricas.

5. Atención a la diversidad

La atención a la diversidad en la educación secundaria debe reparar en las adaptaciones del currículo, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, el apoyo en grupos ordinarios, la oferta de materias específicas y los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento (PMAR).

La educación compensatoria debe reforzar el sistema educativo de forma que se eviten las desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra naturaleza. Por lo tanto, la diversidad no debe identificarse sólo con la discapacidad, en ella caben los elementos que son apreciables en toda la sociedad.

Es obvia la heterogeneidad del alumnado. Existe un alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) que acude a centros ordinarios, por lo tanto, se necesita formular y crear propuestas educativas inclusivas para allanar su carrera educativa.

La asignatura de EF, con los procedimientos adecuados, se caracteriza por fomentar la inclusión (Segura y Parra, 2019). Se debe impulsar una EF que posibilite el desarrollo de la persona en comunidad. Para que el alumnado sea activo, autónomo y reflexivo (Pastas, 2018).

Los alumnos con necesidades educativas especiales son aquellos que requieren una ayuda distinta. La intervención educativa facilita una respuesta adaptada al alumno/a partiendo del currículum. Estas intervenciones pueden ser medidas ordinarias o específicas. En esta programación se plantearán adaptaciones fundamentadas en un Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Procurando la conexión entre la motricidad, lo cognitivo y el elemento afectivo beneficiando el desarrollo pleno del alumnado sin excusarnos en recursos limitantes.

5.1. Aspectos generales y normativa

Además, el presente documento se apoyará en el siguiente marco normativo:

- 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. Este Decreto formula el marco general con el que llevar a cabo las propuestas metodológicas y organizativas con el fin de considerar diversidad. Los centros educativos las aplicarán con un tratamiento inclusivo adecuándolas a sus circunstancias específicas, en función de su contexto y heterogeneidad de su alumnado, para alcanzar el éxito escolar.
- 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.
- 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.
- Resolución de 22 de mayo de 2018 por la que se dictan instrucciones para la organización de la respuesta educativa del alumnado de la Educación Infantil, la Enseñanza Básica y el Bachillerato que no puede asistir a los centros educativos de

forma regular, así como para el funcionamiento de las aulas hospitalarias, de la Atención Educativa Domiciliaria y de los centros terapéuticos sostenidos con fondos públicos, en la Comunidad Autónoma de Canarias.

- Instrucciones de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa para la valoración, atención y respuesta educativa al alumnado que presenta necesidades específicas de apoyo educativo por altas capacidades intelectuales (4 de marzo de 2013).

5.2. Perfil del grupo

En el grupo central de esta propuesta, 4º de Educación Secundaria Obligatoria, sobresalen perfiles en los que apremian medidas ordinarias y cuyas características hacen referencia a las recogidas en el marco normativo anterior. Para responder de manera adecuada a las necesidades educativas especiales se presta atención a medidas que van desde las más ordinarias a las más específicas.

En cuanto a las adaptaciones o medidas en el área de Educación Física:

Ya que contaremos con una alumna con Espina bífida, con una malformación congénita del tubo neural, y de los arcos vertebrales posteriores, de manera que la médula espinal queda en ese lugar sin protección, lo cual hace que las membranas que recubren a la médula protruyan por la espalda. Nuestra alumna tiene un cociente intelectual con un promedio normal y precisa de muletas y silla de ruedas en sus desplazamientos.

Por otro lado, contaremos con un alumno diagnosticado con TDAH, según su informe psicopedagógico es de tipo combinado; ya que presenta falta de atención e hiperactividad.

Tiene dificultad para permanecer quieto, habla en exceso, interrumpe, inatención y alteraciones de sus funciones ejecutivas. Es crónico, pero se controla gracias al tratamiento multidisciplinar individualizado. El tratamiento multidisciplinar es fundamental y un entorno favorable suaviza el trastorno, mientras que, un ambiente adverso provoca lo contrario.

5.3. Medidas ordinarias

En base a la diversidad del aula, se adopta el modelo DUA. A continuación, se presentan las diferentes medidas ordinarias atendiendo al perfil del alumnado anteriormente mencionado.

Para la alumna con espina bífida, se tomarán las siguientes medidas:

- Favoreceré la movilidad del alumno/a dentro la instalación, situándola cerca de la puerta y del docente y con el campo visual dirigido al resto de los compañeros/as.
- Es necesario propiciar la autonomía para el desplazamiento y el manejo de sus útiles (muletas y silla de ruedas). La autonomía debe ser un objetivo primordial, evitando hacer por ellos y ellas lo que puedan hacer por sí mismo.
- Es necesario programar actividades con diferentes grados de dificultad.
- Se deberá respetar su ritmo de trabajo y no adelantarse a sus respuestas, facilitándole más tiempo para completar las tareas escolares. Se debe estimular una actitud positiva hacia el esfuerzo y atribuir el éxito no sólo a sus capacidades, sino también a su propio empeño, valorando el esfuerzo personal.
- Fomentar el trabajo cooperativo en pequeños grupos, como una opción metodológica en que el alumnado con discapacidad motora aporte al grupo aquello en que demuestre mayor habilidad.
- Se debe ser flexible, tener paciencia y proporcionarle oportunidades para que logre el éxito. Es conveniente que sus compañeros/as conozcan las repercusiones de la discapacidad motora, y que sepan cómo pueden apoyarlos.

Para el alumno con TDAH:

- Adaptaciones para adquirir nuevos conocimientos:
 - Asignar compañeros/as, pareja (con perfil más pausado, un modelo positivo) o pedir voluntarios para que revisen las tareas entre sí. Que le recuerde que tiene que anotar si hubiera tareas pendientes favoreciendo la organización.
 - Clarificar los puntos importantes de la sesión al inicio. Asegurarse de que ha entendido las instrucciones, le podemos pedir que vuelva a explicar el ejercicio.
 - Proporcionar tutorías con otros alumnos.
 - Proporcionar ayudas visuales.
 - Utilizar letra grande (Rúbricas de coevaluación)
 - Dar resúmenes o esquemas por escrito.
 - Recordar de forma sistemática qué debe repasar.
 - Ayudarle a procesar la información que almacena para que la pueda manipular.

- Utilizar temporizadores para facilitar la finalización de las tareas. Dar un tiempo extra para completar las tareas, test u otorgar mayor número de intentos. Los instrumentos de evaluación serán los mismos, pero puede cambiar la valoración.
- Adaptaciones de organización espacio y tiempo
 - Se le mandarán tareas extra mientras esté esperando (recoger el balón al finalizar la acción). Se le alargarán las tareas o recorridos para mantenerle concentrado en transiciones. (descansos, cambios de aula...)
 - Gestión del tiempo: utilizar relojes, marcadores de tiempo.
 - Darle más tiempo para preparar las coreografías.
- Adaptaciones de comportamiento
 - Permitir que se mueva para que venga a mostrarnos lo que está haciendo.
 - Normas claras y recordarlas en los momentos clave (antes de repartir el material).
 - Fijar objetivos de conducta y acordar las consecuencias de no cumplirlos.
 - Elogiar los comportamientos específicos.
 - Considerar meter variantes competitivas de los juegos, tareas, ejercicios originales.
 - Utilizar estrategias de autoevaluación.
 - Hacer un uso prudente de las consecuencias negativas.

6. Educación en valores, planes y programas

En primer lugar, se debe realizar un tratamiento transversal de la educación en valores para el desarrollo de las competencias.

En las disposiciones generales del 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, el artículo 20, en cuanto a objetivos y fines de la ESO. expone:

- a) 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.
- b) 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.

- c) 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.
- d) El fomento de actitudes responsables de acción y cuidado del medio natural, social y cultural.

También en el artículo 24, en cuanto a metodología didáctica, se apunta que la educación en valores deberá estar presente para desarrollar en el alumno una madurez que le permita actuar de forma responsable, reflexiva, crítica y autónoma. Además, se deberá propiciar el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

6.1. Educación en valores desde la asignatura

Durante la práctica de las situaciones de aprendizaje, se potenciarán en el alumnado hábitos y valores solidarios (favoreciendo una ciudadanía crítica). Entre ellos, se fomentarán valores democráticos, respeto, prevención y detección de situaciones de acoso escolar, resolución de conflictos, educación emocional. Para ello, se usarán agrupamientos heterogéneos.

También trataremos la conservación del medio natural y el respeto a los seres vivos.

En cuanto valores transversales a trabajar, se destaca la mejora de la convivencia. En este caso, si como agente educativo dentro de la EF, se logra que el centro sea un espacio seguro, libre de violencia, inclusivo y promotor de valores esenciales como la tolerancia, la justicia y la superación de cualquier tipo de discriminación, estaremos atendiendo a cualquier perfil.

La promoción de actividades complementarias como la salida al rocódromo (convivencia dentro de una instalación con personas externas al centro) y extraescolares además de ser un derecho y una obligación de todos los alumnos/as son una buena herramienta para el ejercicio y desarrollo de valores en relación con la convivencia, el respeto y la inclusión de todos. A su vez, mencionar un ejemplo como la SA de orientación, la cual contará con una sesión, en la que además de organizar el espacio dónde se llevará a cabo la carrera final de orientación, se aprovechará para recoger residuos del parque.

Se valorará la posibilidad de realizar actividades específicas coincidiendo con la celebración de determinadas fechas, como el Día contra la violencia de género, el Día de la Paz, el Día de la

Tolerancia, el Día Internacional contra el racismo, etc. También crear un nexo de unión entre la clase de EF y los días en los que hayan asistido a charlas de prevención de drogas, acoso tecnológico, educación en valores no sexistas en las aulas o de atención a la Familia.

Para la contribución a los objetivos de etapa, la PD se dirige a:

- Valoración de los hábitos sociales (salud, consumo, el cuidado del medio ambiente).
- Durante la práctica motriz se desempeñan derechos, se respeta a los demás.
- Promover la capacidad afectiva en todos los ámbitos y en sus relaciones.
- El empleo correcto del lenguaje. Hacia toda la comunidad educativa.

Se deben diseñar medidas de prevención y detección del acoso escolar, un ejemplo claro, la realización de talleres con el alumnado que ayuden a analizar y detectar el acoso, reflexionar sobre las consecuencias y discernir entre acoso escolar, ciberbullying, violencia de género y la LGTBIfobia.

6.2. Desarrollo de la comunicación lingüística

La gran variedad de interacciones que se producen en la práctica, el respeto a las normas, el vocabulario técnico y específico que se utiliza durante las clases de EF sitúa al diálogo como mecanismo clave para el desarrollo de éstas.

Será visible, durante el desarrollo de las SA, concretamente cuando se utilice el diálogo como vía para resolver conflictos del grupo, cuando se pida al alumnado su participación y consenso en la elaboración de normas, a la hora de exponer productos finales (expresión corporal, *podcast* acerca de un tema específico (SA de escalada) o cuando tras proporcionar fuentes de información (mediante la metodología de Aula Invertida) les permitan una opinión propia.

6.3. Integración de las TIC

Este método por parte del docente, a través de un uso condicionado y responsable, fomentará no sólo la motivación del alumnado, también propiciará que el alumno/a lleve a cabo valoraciones críticas, que argumente sus tareas, que llegue a conclusiones, y que, sin ser muy consciente de ello, termine utilizando con autonomía e intención creativa el mundo online.

La programación no se limitará al mero conocimiento de las TIC, se debe extender a una idea de civismo, respeto y solidaridad aplicable al entorno virtual y a las relaciones que se mantienen en él. Proponiendo estrategias para que aprendan a no depender de ellas, moderando su uso para vivir el directo y no a través de pantallas. Como el uso de técnicas

tradicionales (ubicación del Norte sin necesidad de utilizar la brújula, técnica del pulgar, valorar las pulsaciones sin medios digitales, práctica de deportes alternativos con material limitante, entornos naturales, etc.).

Se utilizarán como metodología, también para evaluar y como contenido. Ejemplos como, la SA “Que artic tenéis” dónde se hace un montaje de video, en la SA de escalada la elaboración de un *podcast*, en la SA de Natación la realización de *Kahoot*.

Durante todo el planteamiento se va a trabajar la competencia informacional y las TIC para el desarrollo de los contenidos de las situaciones de aprendizaje. Será un recurso para la mejora del aprendizaje, un apoyo de la práctica motriz.

Se destaca la necesidad de emplear el aula virtual en la SA de Natación, un deporte que se lleva a cabo fuera del centro. Aquí, las TIC facilitarán un mayor tiempo de práctica.

En definitiva, de manera global y basándose en el criterio de evaluación número cuatro del currículo para 4º de la E.S.O se tratará el uso de herramientas TIC. También, recursos y contenidos en red o aplicaciones móviles mediante soportes digitales.

Para el uso responsable de las TIC, el docente acotará y filtrará todo el contenido en red.

6.4. Planes y programas del centro

Los planes o redes vinculados al centro parten de La Red Canaria de Centros Educativos para la Innovación y Calidad del Aprendizaje Sostenible (RED EDUCATIVA CANARIA-InnovAS) con el fin de fomentar mejoras en los procesos de aprendizaje a través de propuestas innovadoras y creativas en el ámbito organizativo, pedagógico, profesional y de participación.

En la programación didáctica, a través del currículo de la asignatura de EF, se concreta en:

- La convivencia:

Plan de centros para la Convivencia positiva. Implementando modelos alternativos de convivencia que desarrollen valores sociales, la educación emocional, el diálogo, la gestión de los conflictos. Integrando a toda la comunidad educativa. En la SA “invento evento”, se consideran valores como tolerancia que justifican dicho plan. La SA “Una mirada canaria” será otro ejemplo que ayude a la convivencia, fomentando el valor cultural y comunitario.

- Educación ambiental y Sostenibilidad:

El Programa de Educación Ambiental y Sostenibilidad contribuye a la consecución de los objetivos y prioridades establecidas por la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deporte del Gobierno de Canarias. Aprendizaje Sostenible, proyectos vinculados a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Mediante el diseño de un plan de acción para las personas y el planeta. Útil para la elaboración del podcast sobre impacto ambiental en la SA de escalada. También durante la SA de orientación, aportaremos a la educación Ambiental y Sostenibilidad, una sesión, destinada a la recogida de residuos del parque en el que se realizara la carrera final.

El Día de la Educación Física en la Calle (#DEFC). Con el fin de exponer a la sociedad los beneficios de la asignatura (EF), dándole visibilidad en espacios públicos, y mostrando qué es la EF actual para todas/os. Desde la Organización colegial de la Educación Física y Deportiva (COLEF), en compromiso con una Educación Física de Calidad (EFC). En la edición 2022 con el lema: educación física sosteniendo la salud y el planeta, en abril de 2022. Por un lado, coincidirá con el final de la SA de Deportes alternativos: colpbol, pickleball y se animará al alumnado a participar en el Día de la Educación Física. Y, por otro lado, se habrá iniciado la SA de orientación destacando lo anteriormente citado en cuanto a educación ambiental y sostenibilidad.

- La igualdad:

En el desarrollo de todas las situaciones de aprendizaje de esta programación, se pondrá el foco en la utilización del lenguaje inclusivo y al uso de recursos que acerquen la igualdad efectiva entre géneros. También con iniciativas enmarcadas en la Red Canaria con el proyecto de innovación “Más allá de un te quiero es un te cuido”, diseñado para intervenir con alumnas entre 14 y 17 años. A través de modelos de masculinidad igualitarios y referentes a la igualdad y al feminismo, proyectos de vida alejados de los mandatos de género. Un ejemplo que contribuya al fin igualitario, se dará en la SA de “Deportes alternativos”, tratando la igualdad entre géneros con la formación de equipos mixtos como premisa fundamental para practicar colpbol.

- Las TIC:

Con evaluaciones que faciliten conocer el dominio de la competencia digital del alumnado. En este aspecto, el centro participa con el Área de Tecnología Educativa (ATE) que pertenece a

la Dirección General de Ordenación, Innovación y Calidad de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias.

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

La RED CANARIAInnovAS se integrará en la materia con:

- La práctica educativa que priorice los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales.
- El fomento de espacios de aprendizajes que trascienden el aula y la participación de la comunidad educativa con el entorno.
- La contribución al cuidado de las personas y el sostenimiento de la vida y el planeta.
- El aprendizaje focalizado en la acción, la cooperación, el trabajo en grupo, la creatividad, la resolución pacífica de los conflictos, el compromiso y la corresponsabilidad.

A través del Proyecto PIDAS, se participa en la RED CANARIA InnoVAs en los temas de:

- Promoción de la Salud y la Educación Emocional. Generando en los centros educativos entornos seguros, saludables e inclusivos. Desarrollando competencias emocionales. Colaborando con las familias y con otras agentes socio-sanitarios.
- Educación Ambiental y Sostenibilidad. Fomentando el pensamiento crítico y sensibilizando hacia una sociedad sostenible.

7. Evaluación del aprendizaje del alumnado

El proceso de evaluación de esta programación didáctica se apoyará:

- En 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.
- En 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.

Aludiendo a la normativa estatal y autonómica se subraya que la evaluación, la promoción y la titulación, se fundamentarán en la consecución de los objetivos y en la adquisición de las competencias esenciales para la formación del alumnado.

Para la comprobación de la adquisición de los objetivos y del grado de desarrollo de las competencias, la referencia serán los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje.

Reparando en las diferencias individuales, se utilizan diversos instrumentos evaluativos. Estos varían en función de la SA para facilitar el proceso, y así, propiciar una valoración objetiva para todo el alumnado. La evaluación será continua porque se lleva a cabo en tres procesos. Es formativa e integradora porque sirve para mejorar. La evaluación se realizará de forma diferenciada partiendo de los criterios de evaluación de EF, justificando su calidad integradora. Se evaluará al alumnado, los procesos de enseñanza y la práctica docente.

Para evaluar los criterios, a lo largo del curso de 4º de la ESO de EF, se emplean tres procesos de evaluación:

- Evaluación Inicial: al inicio de cada SA, como punto de partida que clarifique el nivel general del grupo. Los conocimientos previos del alumno/a permitirán adaptar lo programado y dar una mejor respuesta educativa.
- Evaluación continua: durante el proceso de aprendizaje, fundamentalmente facilitará información sobre el proceso de aprendizaje y se podrá proporcionar información inmediata a los interesados. También va a aclarar el camino a seguir hacia la consecución de objetivos, a largo y corto plazo, favoreciendo expectativas positivas.
- Evaluación sumativa: se aplica al término del proceso de una situación de aprendizaje, ya con toda la información reunida. En esta programación didáctica, se llevará a cabo cuando el docente con la finalidad de averiguar el dominio del aprendizaje que ha conseguido el alumnado.

7.1. Procedimientos e instrumentos de evaluación

Las situaciones de aprendizaje parten de los criterios de evaluación de la materia de EF ya que están vinculados a las distintas competencias. Respecto a las técnicas de evaluación, por un lado, la observación sistemática a través de herramientas como el registro anecdótico, registro descriptivo, escalas de valoración, listas de control, diario de clase del profesorado y rúbrica. Además, el análisis de documentos y herramientas como rúbricas y escalas de valoración.

Para indicar cómo se evaluará, se aplicarán los tres tipos de evaluación según el agente:

- Heteroevaluación: la hace el docente, respecto de los procesos, logros, y conducta.
- Coevaluación: a partir de los instrumentos de evaluación programados, existirán momentos consistentes en evaluar el aprendizaje del alumnado a través de sus iguales.
- Autoevaluación: para describir el cómo lo consiguió, cuándo, el lugar con respecto a los demás y qué puede hacer para mejorar, el alumno/a juzgará sus logros respecto a una tarea.

Se van a requerir instrumentos de evaluación:

- Escritos y presentados: plan de entrenamiento y partes de sesiones dirigidas.
- Presentados: referentes de expresión corporal: dramatizaciones, performance o baile.
- Tecnológicos: videos coreográficos o de *sketch* (Instrumento tecnológico y presentado), productos orales como la grabación de *podcast*, elaboración de rutas de orientación a través de *Google Earth*.

7.2. Criterios de calificación

Se tendrá presente la normativa correspondiente para expresar la calificación, concretamente esta programación se apoya en la Orden de 3 de septiembre de 2016. En la Educación Secundaria Obligatoria los resultados de la evaluación se expresarán con calificación numérica en una escala de uno a diez, sin decimales, con estos términos: Insuficiente (IN) cuando es 1, 2, 3 o 4 la nota, Suficiente (SU) cuando es 5, Bien (BI) cuando es 6, Notable (NT) cuando es 7 u 8, Sobresaliente (SB) cuando es 9 o 10.

En esta programación didáctica, las rúbricas de calificación de los criterios de evaluación correspondientes a las materias de la Educación Secundaria Obligatoria facilitarán al docente la observación de forma concreta y objetiva la adquisición de los aprendizajes del alumnado. El papel de las rúbricas permitirá que la evaluación no esté relacionada sólo con el final del proceso de enseñanza, sino que adquiera un carácter formativo y regulador de los procesos. En este caso, las rúbricas serán utilizadas para los criterios de evaluación 1, 2, 3 y 4 y rúbricas adaptadas en función de la SA. La calidad de adquisición de los aprendizajes se corresponderá con un insuficiente, suficiente, bien, notable o sobresaliente. Las rúbricas establecidas en el currículo oficial se encuentran en la resolución de 24 de octubre de 2018.

8. Conclusión

Esta programación didáctica persigue ofrecer oportunidades de práctica motriz en entornos variados. Busca tener en cuenta los intereses del alumnado, por ello, una característica obvia será la flexibilidad del plan. Eso sí, este proyecto cuenta con los componentes suficientes como para despertar la atención del alumnado. Utiliza situaciones de aprendizaje diversas y permite la participación efectiva de todos/as.

Programar es un proceso complejo. La realidad educativa, pone a prueba la labor docente cada día, por este motivo, es importante apoyarse en fundamentos metodológicos útiles para dar respuesta a contextos reales. Es aquí donde adquieren importancia estudios como el de Hattie (2008) dedicados a la labor docente. El alumnado dependerá de nuestra capacidad resolutoria y creativa. De nuestra forma de motivar, activar y comprender. En definitiva, de nuestra competencia a la hora de generar entornos de aprendizaje óptimos.

Para activar y captar la atención del alumnado, debemos conectar con sus motivaciones. Se deben facilitar prácticas significativas que posibiliten experiencias positivas y únicas. No se debe olvidar que la Educación Física es movimiento, por lo que debemos utilizar recursos y herramientas que nos ayuden a este fin, a que el alumnado se mueva.

Será clave programar para desprogramar, pues estaremos predestinados a adaptar nuestros planteamientos al día a día.

Si la función del docente es la de guiar y facilitar el camino hacia la adquisición de habilidades, no debemos reparar sólo en cómo de bien realiza el alumno/a el ejercicio que hace, sino cuánto de bien le hace al alumno/a el ejercicio que realiza (Bravo, 2017).

9. Referencias

- Amutio, A., Franco, C., Mañas, I., and Gázquez, J. J. (2015a). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena (Mindfulness) en estudiantes de Bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Univ. Psicol.* 14, 15–25. doi: 10.11144/Javeriana.upsy14-2.apcp
- Amutio, A., Martínez-Taboada, C., Hermosilla, D., and Delgado, L. C. (2015c). Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program: a one-year study. *Psychol. Health Med.* 20, 720–731. doi: 10.1080/13548506.2014.986143
- Arellano, R. (2000). Situación actual de las tendencias metodológicas en los programas de enseñanza de la natación. *Comunicaciones Técnicas*, (4), 66-80.
- Aznar, I., Cáceres, M. P., Trujillo, J. M., y Romero, J. M. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 52-57.
- Baena, A. y Granero, A. (2012). Competencias profesionales en Educación Física y necesidades educativas. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 5(10), 105-109.
- Beltrán, I. (2001). *Análisis de los cuentos como material para trabajar la transversalidad en las aulas* (Tesis Doctoral). Universidad de Salamanca.
- Blanco, N. B., y Díaz-Ureña, G. (2016). Adquisición de habilidades motrices acuáticas en niños de 3 A 11 años. *Revista Kronos*, 15(2), 1–8.
- Blázquez, D. (2016). Métodos de enseñanza en Educación Física. *Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Inde.
- Bloom, B. S., Hasting, J. T., & Madaus, G. F. (1975). *Evaluación del aprendizaje*. Troquel.
- Bravo J.A.F. (2020). *Enseñar desde el cerebro*. Grupo Mayéutica-Educación.
- Cañabate, D., Tesouro, M., Puiggali, J. y Zagalaz, M. (2019). Estado actual de la Educación Física desde el punto de vista del profesorado. Propuestas de mejora. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física y Deportes*, 35, 47- 53.

- Carchi, D. I. (2015). *Proceso enseñanza aprendizaje de fundamentos técnicos de la natación con recursos adecuados para los niños de 8 a 10 años* (Trabajo fin de carrera). Universidad de Machala, Ecuador.
- 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.
- Filgueira, J.M. (2016). Apps Para Adquisición de Hábitos Saludables Dentro de la Educación Física. *Revista de Educación Física*, 34(4), 22-31.
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Saavedra, J. M. (2018). Exercise, health outcomes, and pædiatric obesity: A systematic review of meta-analyses. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 22(1), 76–84. doi:10.1016/j.jsams.2018.07.006
- García Peña, M. (2019). Enseñanza-aprendizaje en la clase de Educación Física. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 7(3), 14-33. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2018.v7i3.5537>
- González Rivera, M. D. y Campos, A. (2014). *Intervención docente en Educación Física en Secundaria y en el deporte escolar*. Síntesis.
- Hernández, A., Martínez, I. & Carrión, S. (2019). El Colpbol como un medio para incrementar la motivación en Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física*,

deporte y recreación, (36), 348-353. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70396>

Héroux, M., Onywera, V., Tremblay, M. S., Adamo, K. B., Lopez Taylor, J., Jáuregui Ulloa, E., & Janssen, I. (2013). The Relation between Aerobic Fitness, Muscular Fitness, and Obesity in Children from Three Countries at Different Stages of the Physical Activity Transition. *ISRN Obesity*, 2013, 1–10. doi:10.1155/2013/134835

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

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, 122868-122953

Ley 6/2014, de 25 de julio, Canaria de Educación no Universitaria. *Boletín Oficial del Estado*, 238, de 1 de octubre de 2014, 77321-77371.

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.

Lleixá, T.; Granda, J. y Carrasco, L. (2019). *Didáctica de la educación física en la educación secundaria obligatoria*. Inde

Macías, R. D. (2015). *Metodología de la enseñanza aprendizaje de la natación utilizando recursos correctos y otorgando seguridad en los niños* (Trabajo fin de carrera). Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

Martínez de Ojeda, D. y Méndez-Giménez, A. (2017). El modelo TRIAL Classroom: percepción del profesorado sobre su potencial desarrollo de las competencias del alumnado. *Pulso. Revista de Educación*, (40), 191-209.

Merrill, M. D. (2009). First principles of instruction. In C. M. Reigeluth & A. A. CarrChellman (Eds.), *Instructional-design theories and models: Building a common knowledge base* (Vol. III, pp. 41-56). Routledge.

- Morales, E. (2010). Propuesta educativa «El agua como medio de enseñanza: importancia de la evaluación». *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 72-75.
- Moreno, J. A., Abellán, J., y López, B. (2003). El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años. *Educación Física y Deportes*, 9(67). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd67/acuat.htm>
- 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.
- Pinyol, C.J. y Sugrañes, L. (2001). *Jugar en el agua: Actividades acuáticas infantiles*. Barcelona: Paidotribo.
- 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.
- Ruiz Montero, P.J. y Baena Extremera, A. (2019). *Metodologías activas en ciencias del deporte*. Wanceulen.
- Velázquez, C. (2015). Aprendizaje Cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos*, 28, 234-239.
- Valencia, A. y Lizandra, J. (2018). Cambios en la representación social de la educación física en la formación inicial del profesorado. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física y Deportes*, 34, 230-235.

Anexos

Anexo 1: criterios de evaluación, contenidos y estándares de aprendizaje evaluables para 4º de la ESO.

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

Con este criterio se pretende que el alumnado demuestre en la práctica conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva, procediendo con métodos y sistemas elementales de entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar. Este plan debe servir para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, atendiendo al uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...), incluyendo ejercicios de tonificación y flexibilidad que compensen los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes, lo que requiere un análisis del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física y aplicar los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades (diseño, selección y realización de las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos previo análisis de la actividad física principal de la sesión, selección de los ejercicios o tareas atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal) lo que incluye valorar su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz pero también las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. Finalmente, en relación con todo ello se requiere enjuiciar los efectos en la condición física y la salud de la puesta en práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, de los hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física y los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Bloque de aprendizaje I: corporeidad, motricidad y conducta motriz.

Competencias: CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.

Estándares de aprendizaje: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35

Contenidos:

1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales.
2. Actividades físicas saludables y no saludables.
3. Identificación de los efectos que provoca la intensidad en la práctica de la actividad física sobre los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.
4. Valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
5. Valoración del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
6. Análisis y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
7. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia previa valoración de su condición física.
8. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físicas-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
9. Práctica de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo, mejorar su rendimiento y como medio para liberar tensiones y su transferencia a diferentes situaciones escolares y no escolares.
10. Valoración de los efectos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...) y actividades físico-motrices tienen en la salud personal y colectiva.
11. Identificación de las aportaciones que una alimentación e hidratación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
12. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados a la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
13. Desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en las actividades físico-motrices.

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

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado es capaz de percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas. Asimismo, se constatará si realiza una evaluación ajustada de su toma las decisiones y nivel de ejecución para la resolución de los problemas motores planteados ajustando la realización de las habilidades específicas a los requerimientos en las situaciones motrices individuales o colectivas, preservando la seguridad y teniendo en cuenta sus propias características), mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias. Igualmente, se verificará si es capaz de explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. También se valorará la colaboración en la composición y presentación de montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos y técnicas de la motricidad expresiva, ajustando sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

Bloque de aprendizaje I: corporeidad, motricidad y conducta motriz.

Competencias: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.

Estándares de aprendizaje: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Contenidos:

1. Análisis y práctica de las estructuras de actividades físicas psicomotrices y sociomotrices con y sin implemento.
2. Aplicación oportuna y eficaz las habilidades específicas y estructurales de las actividades físicas y-deportivas en función de los estímulos y factores presentes en la práctica.
3. Práctica de habilidades específicas, preservando su seguridad.
4. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.
5. Principios estratégicos en la práctica de situaciones cooperativas o competitivas de las diferentes actividades.
6. Práctica de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.
7. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
8. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
9. Creación de situaciones expresivas individuales y colectivas potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
10. Valoración de la actitud hacia el deporte desde la perspectiva de practicante, espectador y consumidor.
11. Autonomía y transferencia a otros contextos extradeportivos.

Criterio de evaluación 3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.

Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones en los trabajos de grupo. En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden considerar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, analizando críticamente el fenómeno deportivo, discriminando los aspectos culturales, educativos, ambientales, económicos integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida, y valorando las aportaciones que las diferentes actividades físicas tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás desde un punto de vista personal y reflexivo que incluya ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.

Bloque de aprendizaje I: corporeidad, motricidad y conducta motriz.

Competencias: CL, CMCT, AA, CSC, CEC.

Estándares de aprendizaje: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37.

Contenidos:

1. Diseño y ejecución de composiciones coreográficas colectivas con o sin base musical de forma individual y colectiva como medio de comunicación y expresión.
2. Responsabilidad y respeto ante la realización de las diferentes tareas.
3. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza y para la prevención de lesiones
4. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
5. Distribución de ejercicios, actividades o tareas de una sesión atendiendo a su intensidad o a su dificultad.
6. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físicomotriz.
7. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades psicomotrices.
8. Emancipación en el uso de los elementos de organización en el desarrollo de las sesiones.
9. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante los mismos.
10. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
11. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos en entornos habituales y no habituales.
12. Toma de conciencia de las repercusiones que las actividades físico-motrices realizadas en el medio natural tienen para la salud y para la conservación del entorno.
13. Uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

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

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

Bloque de aprendizaje I: corporeidad, motricidad y conducta motriz.

Competencias: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.

Estándares de aprendizaje: 38, 39, 40

Contenidos:

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.

Anexo 2: cuadro resumen sobre los criterios de evaluación, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y competencias tratadas en cada situación de aprendizaje.

Primer trimestre	Criterio y están.	Competencias	Contenido	Sesiones
1. ¡WARM UP!	C1: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35. C3: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.	C1: 2, 3, 8, 10, 11, 12, 13. C3: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 13.	4
2. DESDE DÓNDE PARTIMOS	C1:15, 17, 20	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC.	1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13.	3
3. CAPACES	C1: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35. C4: 38, 39, 40.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	C1: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13. C4: 1 y 2.	8
4. UN TOQUE DE VOLEY.	C2: 1,2,3,7,8,9, 10, 11, 12.	CL, CMCT, AA, CSC, SIEF, CEC.	1,2,3,4,5	7
5. NATACIÓN.	C1: 13, 17, 33, 34, 35. C2: 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4: 38, 39, 40.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE.	C1: 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13. C2: 2, 3, 4, 5. C4: 1 y 2.	12
Segundo trimestre				
6. ¡ESCAL-UP!	C2: 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C3: 27, 28, 30, 31, 32, 36, 37. C4: 38, 39, 40.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	C2: 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11 C3: 7 y 12. C4: 1 y 2.	6
7. ¡QUE ARTIC TIENÉIS! (ACROSPORT, BAILE, SKETCH).	C2: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12 C4: 38, 39, 40.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	C2: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11. C4 : 1 y 2.	6
8. DEPORTES ALTERNATIVOS. COLPBOL, PICKLEBALL.	C2: 1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4: 38, 39, 40.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	C2: 1, 2, 4, 5, 10, 11. C4: 1 y 2.	6
Tercer trimestre				
9. ¡EVITA LOS CAMINOS! (ORIENTACIÓN).	C2: 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4: 39, 40.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	C2: 2, 3, 4, 5, 10, 11. C4: 1 y 2.	6
10. UNA MIRADA CANARIA: BAILES, DEPORTES Y JUEGOS. Día de Canarias	C2: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4: 38, 39, 40.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC.	C2: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11. C4: 1 y 2.	6
11. INVENTO EVENTO	C3: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 37	CL, CMCT, AA, CSC, CEC.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.	7
				Total sesiones 71

Anexo 3: situación de aprendizaje desarrollada. (SA natación).

CONCRECIÓN. SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
ACTIVIDAD: 1	TÍTULO: FLUYE	ACTIVACIÓN-DEMOSTRACIÓN
<p>DESCRIPCIÓN:</p> <p>En la primera sesión: en el aula, se explicará la dinámica de trabajo para que la práctica acuática sea el mayor tiempo posible. Durante el proceso se recurrirá a una metodología <i>Flipped Classroom</i>, el trabajo autónomo previo del alumnado se aplica en la piscina posteriormente. Se pregunta al alumnado, sobre su nivel de natación (por escrito rellenan ficha chequeando unos criterios mínimos, en la sesión 2 corroboraremos su nivel en la piscina). Esta ficha agilizará el proceso el primer día en el agua. Se establecen 3 niveles, ya que el medio acuático exige priorizar la seguridad de los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel Iniciación: pertenecen a este nivel todos aquellos que no han tenido contacto con el agua con anterioridad, a los que el agua les produzca cualquier tipo de ansiedad o miedo, y a su vez, todos los que no cumplan los criterios mínimos para pertenecer al nivel medio. ▪ Nivel Medio. Los criterios mínimos para pertenecer a este grupo son: <ul style="list-style-type: none"> - Eres capaz de propulsarte con material auxiliar. - Controlas la respiración acuática en desplazamiento. - Eres capaz de realizar medio giro en el eje longitudinal (posición flecha) y en el transversal (voltereta). 		

- Realizas zambullidas desde el bordillo.
- Eres capaz de colocarte y mantenerte en flotación dorsal (boca arriba), ventral (boca abajo) y vertical (de pie) 10 segundos aprox.
- Eres capaz de bucear (desplazamiento en completa inmersión del cuerpo bajo el agua).
- Eres capaz de recorrer boca arriba y boca abajo al menos 12 metros (media piscina).
- Todo ello sin sensación de ansiedad o miedo.
- Nivel Avanzado. Los criterios mínimos para este nivel son:
 - Realizas correctamente la respiración bilateral (lateral por ambos lados).
 - Entrar/saltas de cabeza desde el bordillo.
 - Rescatas objetos desde el fondo de la piscina.
 - Completas 25 metros estilo Crol (nado ventral y recobro aéreo, es decir, avanzar sacando los brazos fuera del agua tras empujarla).
 - Completas 25 metros estilo Espalda (nado dorsal y recobro aéreo, es decir, avanzar sacando los brazos fuera del agua tras empujarla).

En la sesión 2: partiendo de la ficha de criterios mínimos. Se realiza una evaluación inicial en el agua, contaremos con la ayuda de los monitores de piscina. Dividimos al grupo en 3 con el objetivo de crear progresiones significativas y adecuadas al nivel de cada alumno/a, favoreciendo la dinámica de las calles dónde nadarán. Tras esta, se lanza pregunta desafío al grupo, ¿la técnica o movimiento de patada de crol y espalda, se realiza desde la rodilla o parte desde la cadera? En la sesión se trata:

- Según los diferentes niveles, la práctica se centra en la familiarización, propulsión, respiración.
- Las tareas serán:
 1. Desplazamientos: dominar las superficies propulsoras, desplazarse con movimientos alternos y simultáneos de piernas, desplazarse con movimientos alternos y simultáneos de brazos, desplazarse con movimientos alternos y simultáneos de piernas y brazos, coordinar la mecánica respiratoria con el desplazamiento, desplazamientos no específicos de las técnicas deportivas, desplazamientos basados en las técnicas deportivas.
 2. Giros: en eje horizontal, paso de posición ventral a dorsal y viceversa, giros en el eje transversal, fundamentalmente hacia delante, los giros en el eje anteroposterior. Realizar giros en los tres ejes, tanto de forma estática como dinámica.
 3. Saltos: “dónde siento el agua al entrar” conocer y las superficies corporales de caída en el agua. Juegos para evitar hacerse daño cuando entramos al agua. Entrada de cabeza y juego de “salto original”: controlar el cuerpo en el aire, los alumnos/as experimentan y proponen diferentes batidas, variando superficie y altura.
- Técnica: estilos crol, espalda.

En la sesión 3, pregunta desafío, ¿En crol, sacamos el codo alto o la mano alta tras el recobro acuático?, en espalda, ¿Qué parte del cuerpo participa fundamentalmente en el rolido?, en braza, ¿la brazada y la patada se realizan al mismo tiempo?

- Se sigue trabajando la propulsión, respiración y flotación.
- Estilos de natación (crol, espalda, y braza).

En la sesión 4: pregunta desafío, ¿Qué estilos de natación conocéis donde se realicen movimientos simultáneos?

- Estilos de natación (crol, espalda y braza).
- Desplazamiento en apnea subacuática de forma controlada.
- Iniciación con aletas a la patada simultánea de mariposa.

En la sesión 5:

- De forma lúdica realizamos lanzamientos y recepciones como iniciación al Waterpolo. Habilidades relacionadas con los desplazamientos. Utilizando diferentes tipos de móvil, formas de lanzar y de recibir. Con las dos manos a la vez e independientes. Se variará la distancia y trabajamos precisión. Los alumnos/as se adaptan al móvil, en este caso, pelotas de goma. Conducen pelotas de diferente tamaño, cambiando trayectos. Terminan trabajando el lanzamiento mientras se desplazan y finaliza la sesión experimentando diferentes recepciones según móvil y lateralidad.

Sesión 6:

Crol: trabajan distancias desplazándose solo con un brazo, coordinando la respiración. Realizan 25 metros con punto muerto respirando cada 2 y cada 3. Practican la técnica de respiración lateral a ambos lados. Refuerzan de manera clara las dos fases, aérea y acuática. Practicamos la fase lateral de pies con patada corta (frecuente) y patada de tijera.

Espalda: desplazarse 25 metros a pies de espalda. Realizar 25 metros punto muerto. Ejercicio para controlar el movimiento de brazos de forma aislada en el desplazamiento (“crol rozando”: los dedos rozan el agua cuando la mano va hacia delante, provocando que el codo esté más alto que la mano. “La mano desliza”: con tabla, al entrar la mano en el agua deslizamos ésta bajo la tabla evitando iniciar el recobro acuático precipitadamente). Los alumnos/as nadan 25 metros diferenciando la fase aérea y acuática.

Braza: realizan la patada de braza haciendo hincapié en el empuje con la parte interior del pie, sin exceder la apertura en la brazada y teniendo la barbilla como referencia para el movimiento de la cabeza al inspirar y expirar). Nadarán 25 metros solo con piernas.

Mariposa: realizan media piscina con batida de pies simultánea, con ayuda de material auxiliar. Se desplazarán 25 metros con movimiento simultáneo de brazos con ayuda de pullboy o churro.

Para terminar, realizan 3 salidas con entrada de cabeza, desde posición rodillas o de pie. La primera salida será con 25 metros de nado crol sin exigencias técnicas, la segunda con 25 metros de nado espalda sin exigencias técnicas y a la última salida le sumamos 25 metros con la acción simultánea de piernas y brazos.

Una vez finalizada la práctica acuática. Se pide a los alumnos/as que, a través del aula virtual (*Flipped Classroom*), visualicen un video acerca del deporte de waterpolo, en dónde deberán realizar una pequeña descripción acerca de:

- Las principales reglas del waterpolo y posiciones.
- Nado de crol de waterpolo.
- Nado over y arrancada.
- Nado a braza inclinada.
- Nado a espalda sentada.
- Patada de tijera.

Se apoyarán en bibliografía. El docente propone bases de datos o fuentes fiables (*Sport Discus – EBSCOhost, Google scholar, Dialnet, etc.*).

Crterios de evaluaci3n	Est3ndares de aprend. evaluables	Contenidos	Competencias	T3cnicas de evaluaci3n	Herramientas de evaluaci3n	Instrumentos de evaluaci3n
SEFI04C01 SEFI04C02 SEFI04C04	C1 - 13, 17, 33, 34, 35. C2 - 1, 3, 8 (DURANTE LOS JUEGOS/ACTV, 10. C4 - 38 y 39.	C1 - 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13. C2 - 2, 3, 4, 5. C4 - 1 y 2.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Observaci3n sistem3tica	- Registro anecd3tico - Listas de control o cotejo - Formularios	Lista de control.
Productos	Tipos de evaluaci3n seg3n el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Formulario	Heteroevaluaci3n	- Trabajo individual (TIND) - Trabajo en parejas (TPAR) - Peque3os grupos (PGRU) - Gran grupo (GGRU) - Grupos heterog3neos (GHET) - Grupos interactivos (GINT) MONITORES DURANTE LA CLASE	6	Hoja normas procedimientos y formulario. Silla de ruedas (alumna espina b3fida). Material de la piscina: elevador hidr3ulico para acceso alumna espina b3fida si fuera necesario (con ayuda baja escaleras) churros, tablas, pulboys, colchonetas, pelotas de goma. - Los contenidos de los recursos propuestos multimedia.	- Aula del grupo o con recursos TIC - Piscina del Polideportivo.	NEAE (espina b3fida): Previo a la pr3ctica: - Favorecer la movilidad en la instalaci3n. Se har3 participe a los compa3eros/as de las necesidades de la alumna para una ayuda m3s eficaz. Considerar si necesita entrar por elevador hidr3ulico o sin m3s, prestar ayuda al bajar escaleras o entrar sentada en bordillo. Durante la pr3ctica. - Propiciaremos la autonom3a. Las tareas tienen grados de dificultad para ofrecer m3s oportunidad de pr3ctica. Se le facilita m3s tiempo o se reducen distancias cuando al resto se les proponen 25 m frecuentemente. Tiempos de descanso si los necesita. Al trabajar en grupos reducidos, se nombra compa3ero/a con rol ayudante especialmente en (prestar muletas, en entradas y salidas del agua o incorporaciones). NEE (TDAH):

						<p>Previo a la práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clarificar puntos importantes de la sesión, normas, objetivos conductuales y acordar consecuencias. - Considerar utilizar esquema-resumen de la sesión o ayuda visual por escrito. Letra grande en cuanto a este contenido o al virtual. - Asignar compañero/a (modelo positivo) que revise y recuerde tareas. <p>Durante la práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcar tiempos para las tareas (utilizar reloj). Facilitar tiempo extra y más intentos. Se alargan recorridos y se le dan tareas extras durante las transiciones. (Ejemplo: coloca tablas, pullboys o churros al terminar de utilizarlos).
--	--	--	--	--	--	--

ACTIVIDAD: 2

TÍTULO: BE WATERPOLO MY FRIEND

APLICACIÓN

DESCRIPCIÓN:

Sesión 7: Partiendo de la base técnica adquirida con la actividad 1, la visualización y descripción de las técnicas relacionadas con el deporte del waterpolo, destinamos esta primera sesión enfocada en el waterpolo jugando un partido como actividad global que sirva como punto de partida. A continuación, el alumnado, con la división original por niveles, realiza ejercicios de técnica de waterpolo:

- Nado de crol de waterpolo.
- Nado over y arrancada.
- Nado a braza inclinada.
- Nado a espalda sentada.
- Patada de tijera.

En la sesión 8:

- Consolidan el nado de crol de waterpolo, nado over y arrancada.
- Ejercicio de saltos verticales y horizontales.
- Ejercicio de lanzamiento de hombro y de empujón o bozsi.
- Ejercicio de pases de palmeo y de finta.
- Por último, nadan media piscina a braza inclinada, también a espalda sentada y Juego de "codos fuera" (A la orden, nadie hace pie, siguiente orden codos altos fuera del agua para practicar de nuevo la patada de tijera y, para terminar, última orden relajamos cayendo al fondo espirando. Ya fuera del agua, se les pide que recurran de nuevo al contenido del aula virtual para reforzar cuáles son las funciones de cada posición de un equipo de waterpolo (flipped classroom). El grupo ya ha mejorado su destreza acuática. Esto ayuda a la formación de grupos fijos de 7. Con el objetivo de desarrollar un aprendizaje cooperativo se utilizan las posiciones de un equipo de waterpolo: el portero, el cubreboya o central, el boya, los laterales (2 alumnos/as), los extremos (2 alumnos/as). Aleatoriamente se asigna una posición a cada miembro del grupo.

Sesión 9: Jugamos 2 minipartidos de 7 vs 7 (Equipo 1 vs 2 y equipo 3 vs 4) con 3 partes fundamentales en la sesión:

1. Durante el partido, cada integrante se convierte en un experto de su posición, y en su equipo desarrolla su función.
2. En el primer descanso, los alumnos/as de cada grupo base, que se haya especializado en la misma posición, se reúnen para contrastar y analizar su posición como expertos/as. Ejemplo: al estar compitiendo, el experto boya del equipo 1 se reúne con el experto boya del equipo 3. Por otro lado, se reúnen el boya del equipo 2 con el del 4.

3. El alumnado regresa a los grupos iniciales y cada integrante expone y aclara las dudas sobre su función, realizando a continuación, la tarea recomendada en el partido. El resto del equipo será más consciente de sus posibles movimientos, acciones y de su parcela de actuación. El propio alumno experto habrá consolidado funciones y otras consideraciones recibidas de otro experto con su misma posición.

4. Antes de finalizar el partido, damos unos minutos para que cambien de posiciones y experimenten nuevas funciones.

Sesión 10: Sesión de coevaluación: situación real de partido, mientras 2 equipos juegan, 2 evalúan mediante rúbrica. El grupo fijo decide qué posición tendrá cada miembro de su equipo. Aun sabiendo de la existencia de expertos, podrán variar de posición durante el partido.

Crterios de evaluacón	Estándares de aprend. evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluacón	Herramientas de evaluacón	Instrumentos de evaluacón
SEFI04C02 SEFI04C04	C2 - 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12. C4 - 38 y 39.	C2 - 2, 3, 4, 5. C4 - 1 y 2.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Observacón sistemática	Rúbrica	Rúbrica
Productos	Tipos de evaluacón según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Descripcón de las técnicas, normas básicas y posiciones respecto al waterpolo	Coevaluacón	Trabajo individual (TIND) Pequeños grupos (PGRU) Gran grupo (GGRU) Grupos fijos (GFII) Grupos heterogéneos (GHET)	4	Silla de ruedas (alumna espina bífida). Material de la piscina: elevador hidráulico para acceso alumna espina bífida si fuera necesario (con ayuda baja escaleras) churros, tablas, pulboys, colchonetas, pelotas y porterías de waterpolo. - Los contenidos multimedia de los recursos propuestos.	Piscina del Polideportivo.	NEAE (espina bífida). Previo a la práctica: - Favorecer la movilidad en la instalacón. Se hará participe a los compaÑeros/as de las necesidades de la alumna para una ayuda más eficaz. - Considerar si necesita entrar por elevador hidráulico o sin más, prestar ayuda al bajar escaleras o entrar sentada en bordillo. Durante la práctica. - Propiciaremos la autonomía. Al contar con movilidad reducida, se valora el movimiento y técnica global-natural (Ejemplo: en braza inclinada, no exigir empuje con parte interior del pie, sino que la accón de piernas sea simultánea o en lanzamientos y recepciones valorar la eficacia, toma de decisiones, esfuerzo etc. en vez de la técnica perfecta). Las tareas tienen grados de dificultad para ofrecer más

					<p>oportunidad de práctica. Se le facilita más tiempo o se reducen distancias cuando al resto se les proponen 25 m frecuentemente. Tiempos de descanso si los necesita. Al trabajar en grupos reducidos, se nombra compañero/a con rol ayudante especialmente en (prestar muletas, en entradas y salidas del agua o incorporaciones).</p> <p>- En la sesión de coevaluación, el compañero que le evalúe, también será el que le preste ayudas en la misma.</p> <p>NEE (TDAH):</p> <p>Previo a la práctica</p> <p>- Clarificar puntos importantes de la sesión, normas, objetivos conductuales y acordar consecuencias.</p> <p>- Considerar utilizar esquema-resumen de la sesión o ayuda visual por escrito. Letra grande en cuanto a este contenido o al virtual.</p> <p>- Asignar compañero/a (modelo positivo) que revise y recuerde tareas.</p> <p>Durante la práctica</p> <p>- Marcar tiempos para las tareas (utilizar reloj). Facilitar tiempo extra y más intentos. Se alargan recorridos y se le dan tareas extras durante las transiciones. (Ejemplo: controlar las</p>
--	--	--	--	--	---

						pelotas utilizadas o dar un rol de árbitro en determinados momentos: tarea extra que además le permite atender a normas y tiempos).
ACTIVIDAD: 3		TÍTULO: I WILL SURVIVE			METACOGNICIÓN E INTEGRACIÓN	
<p>DESCRIPCIÓN: se pretende que el alumno/a adquiera las habilidades básicas de autoprotección y socorrismo para completar la adquisición de habilidades acuáticas. El aprendizaje cooperativo será protagonista. El alumnado conocerá y aplicará técnicas de salvamento acuático para la aproximación y control de la víctima; y que, ante una situación de peligro, sea capaz de nadar y llevar a cabo dichas técnicas. Al finalizar la SA, estas habilidades, permitirán a los discentes resolver una situación-problema planteada por el docente a través de una acción grupal.</p> <p>Sesión 11: práctica de habilidades para protocolos básicos de primeros auxilios. Dónde se incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consideraciones de supervivencia ante accidentes acuáticos: técnicas básicas de aproximación a la víctima, técnicas de control, no dejarse apresar por víctimas, zafaduras ante agarres. ▪ Técnicas de arrastre, traslados de accidentados sencillas, salidas del agua. ▪ Práctica segura y precauciones básicas: PAS (proteger, avisar, socorrer) y RCP (reanimación cardiopulmonar). <p>Fuera del agua se les pide que visualicen contenido para realizar Kahoot acerca de autosalvamento y socorrismo elemental, contenido subido en el aula virtual.</p> <p>Sesión 12: simulacro de rescate. Se proponen 4 situaciones-problema y por grupos dan respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se dejará 5-10' para que el equipo plantee un protocolo de actuación, decidirán el rol que representan cada uno (víctima, socorristas, ayudantes). El resto del grupo coevalua (se asigna alumno/a que evalúa y el que es evaluado). ▪ Al terminar la sesión rellenan autoevaluación. 						
Crterios de evaluación	Estándares de aprend. evaluables	Contenidos	Competencias	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
SEFI04C01 SEFI04C02 SEFI04C04	C1 - 33, 34, 35. C2 - 1, 2, 3, 8, 10, 11, 12. C4 - 38, 39, 40.	C1 - 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 13. C2 - 2, 3, 4, 5. C4 - 1 y 2.	CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	Observación sistemática	Rúbrica Autoevaluación Kahoot	Rúbrica Autoevaluación
Productos	Tipos de evaluación según el agente	Agrupamientos	Sesiones	Recursos	Espacios	Observaciones
Kahoot	Coevaluación Autoevaluación	Trabajo individual (TIND) Pequeños grupos (PGRU) Gran grupo (GGRU) Grupos fijos (GFUJ) Grupos heterogéneos (GHET)	2	Silla de ruedas (alumna espina bífida). Material de la piscina: elevador hidráulico para acceso alumna espina bífida si fuera necesario (con ayuda baja escaleras) churros, tablas, pulboys, colchonetas, material de salvamento acuático. Kahoot y contenidos multimedia de los recursos propuestos.	Piscina del Polideportivo.	NEAE (espina bífida): - Favorecer la movilidad en la instalación. Se hará participe a los compañeros/as de las necesidades de la alumna para una ayuda más eficaz. - Considerar si necesita entrar por elevador hidráulico o sin más, prestar ayuda al bajar escaleras o entrar sentada en bordillo. Durante la práctica. - Propiciaremos la autonomía. Al contar con movilidad reducida, se valora el movimiento y técnica global-natural (Ejemplo:

						<p>en técnica de zafaduras, remolques, no técnica perfecta, sino toma de decisiones, esfuerzo etc.</p> <p>Contar con material auxiliar facilitadores en su turno o simplificar tareas en extracciones de víctima). Las tareas tienen grados de dificultad para ofrecer más oportunidad de práctica. Se le facilita más tiempo o se reducen distancias.</p> <p>Tiempos de descanso si los necesita. Al trabajar en grupos reducidos, se nombra compañero/a con rol ayudante especialmente en (prestar muletas, en entradas y salidas del agua o incorporaciones).</p> <p>En la sesión de coevaluación, el compañero que le evalúe, también será el que le preste ayudas en la misma.</p> <p>NEE (TDAH):</p> <p>Previo a la práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clarificar puntos importantes de la sesión, normas, objetivos conductuales y acordar consecuencias. - Considerar utilizar esquema-resumen de la sesión o ayuda visual por escrito. Letra grande en cuanto a este contenido o al virtual. - Asignar compañero/a (modelo positivo) que revise y recuerde tareas.
--	--	--	--	--	--	---

											<p>Durante la práctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcar tiempos para las tareas (utilizar reloj). <p>Facilitar tiempo extra y más intentos. Se alargan recorridos y se le dan tareas extras durante las transiciones.</p> <p>(Ejemplo: colocar material auxiliar tras su uso).</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 4: temporalización de las situaciones de aprendizaje.

S.A.	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										