

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

IES PUERTO DEL ROSARIO. CURSO 2009-2010.

Introducción.

1. Objetivos de referencia para la elaboración y desarrollo de la programación didáctica.

1.1. Objetivos generales de la Educación Secundaria

1.2. Objetivos de la Educación Física para la Educación Secundaria Obligatoria.

1.3. Objetivos de la Educación Física para 1º de Bachillerato.

1.4. Objetivos de la optativa de Acondicionamiento Físico en 2º de Bachillerato

2. Contenidos de referencia del currículum de Educación Física.

2.1. Contenidos para 1º de la ESO

2.2. Contenidos para 2º de la ESO

2.3. Contenidos para 3º de la ESO

2.4. Contenidos para 4º de la ESO

2.5. Contenidos para 1º de Bachillerato

2.6. Contenidos para la optativa de Acondicionamiento Físico de 2º de Bachillerato.

2.7. Concreción y temporalización de los contenidos del currículum al contexto del centro para el curso 2009-10.

3. Metodología de enseñanza.

4. Evaluación

4.1. Criterios de evaluación.

4.1.1. Criterios de evaluación para 1º de la ESO.

4.1.2. Criterios de evaluación para 2º de la ESO.

4.1.3. Criterios de evaluación para 3º de la ESO.

4.1.4. Criterios de evaluación para 4º de la ESO.

4.1.5. Criterios de evaluación para 1º Bachillerato.

4.1.6. Criterios de evaluación para la optativa de Acondicionamiento Físico de 2º de Bachillerato.

4.2. Criterios de calificación.

4.3. Recuperación de los contenidos no superados.

4.4. Pruebas extraordinarias y contenidos mínimos.

4.5. Ámbitos de la evaluación e instrumentos de evaluación

5. Tratamiento de la diversidad en el área de Educación Física.

5.1 Actuación del profesorado para atender la diversidad del alumnado

5.1.1. Adaptaciones curriculares para el alumnado con problemas de salud: El caso específico del alumnado asmático y alteración estructural de la columna vertebral.

5.1.2. Adaptaciones curriculares para el alumnado con dificultades o deficiencias físico-motrices.

5.1.3. Adaptaciones curriculares para el alumnado con déficits sensoriales.

5.1.4. Adaptaciones curriculares para el alumnado con dificultades de comprensión.

5.1.5. Adaptaciones curriculares para el alumnado con problemas actitudinales o de adaptación social.

5.1.6. Adaptaciones curriculares para el alumnado con problemas socio-familiares.

5.2. Exenciones en el área de Educación Física.

5.2.1. Actuación del profesorado con el alumnado que tiene concedida la exención parcial e incapacidad física temporal.

6. Contribución del área de Educación Física al desarrollo de las competencias básicas.

7. Temas transversales en Educación Física.

8. Actividades complementarias y extraescolares.

9. Normas de funcionamiento para las clases.

10. Estrategias de animación a la lectura y el desarrollo de la comprensión oral y escrita. Participación en el Plan de Lectura del centro.

Anexo 1. Material informativo sobre el asma.

Anexo 2. Material informativo sobre alteraciones estructurales de la columna vertebral: escoliosis, cifosis y lordosis.

Anexo 3. Normativa básica.

Anexo 4. Bibliografía básica sobre la enseñanza de la Educación Física.

Anexo 5. Inventario del departamento a fecha 16 de septiembre de 2009.

Anexo 6. Asignación de las instalaciones deportivas por curso y profesor.

Introducción.

La intervención educativa a través del área de Educación física es una práctica generalizada y culturalmente asumida por los sistemas educativos institucionalizados. Los planteamientos curriculares coinciden en identificar a la Educación Física como un área de conocimiento que tiene como objeto lo corporal y que pretende, con la formación del cuerpo y la educación del movimiento, contribuir a la educación integral del individuo con especial incidencia en sus capacidades físicas y habilidades motrices. Este hecho responde a la necesidad de la sociedad actual de incorporar a la cultura y a la educación básica de sus ciudadanos aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionadas con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

El área de Educación Física se encarga de ordenar y transmitir estos conocimientos, destrezas y capacidades. El cuerpo y el movimiento constituyen los ejes básicos de la acción educativa en esta área. En este sentido, ambos elementos, indisociables en la acción motriz, se ha ido nutriendo de diferentes campos del saber científico, tecnológico, humanístico, pedagógico y artístico, constituyendo un conjunto de contenidos que ha adquirido, desde diversos enfoques, distintas funciones (como la de conocimiento, anatómico-funcional, higiénica, estética, expresiva o educativa) y principios (por ejemplo, lúdico, salud, desarrollo psicosocial y de comunicación), y esto ha derivado en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En la actualidad, la pedagogía de la motricidad ha adquirido un estatus propio en el seno de las citadas Ciencias, incorporándose la Educación Física como área de conocimiento a la educación de los ciudadanos, respondiendo a las demandas sociales que se han concretado en los diferentes programas educativos (LOE, 2006).

En el currículo que se propone, la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria tiene como finalidad principal el desarrollo integral de la persona a partir de su competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social autónomo como ciudadano, constituyendo ésta el objeto fundamental de esta materia (LOE, 2006).

En cuanto al Bachillerato, su carácter propedéutico exige que la Educación Física, sirva a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física. De forma paralela, durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en el seno del área en la etapa anterior, particularmente en profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a hechos, conceptos y procesos, tanto individuales como sociales (Decreto 202/2008, de 30 de septiembre).

De forma más específica, la optativa de Acondicionamiento Físico de 2º de Bachillerato profundiza en los conocimientos sobre el cuerpo y el acondicionamiento físico y en el desarrollo de la autonomía de acción que han ido adquiriéndose en las etapas anteriores por medio del estudio y la práctica de la Educación Física. Esto se debe conjugar con los intereses y motivaciones de aquel alumnado que opta por adentrarse en el mundo de la condición física, facilitándole el conocimiento que le permitirá ser crítico con la actividad física y el acondicionamiento físico, tanto desde el punto de vista de consumidor como desde el campo laboral (Orden de 15 de septiembre de 2009).

1. Objetivos de referencia para la elaboración y desarrollo de la programación.

Los objetivos, junto con los contenidos, responden a la pregunta acerca de qué enseñar. La lectura de los objetivos, ya sean de etapa o área, nos ofrecen las pautas fundamentales para dirigir el proceso educativo pero que siempre han de ser reinterpretados atendiendo al contexto y características de los alumnos, incluso matizados según el propio desarrollo de la enseñanza.

1.1. Objetivos generales de la Educación Secundaria.

Los objetivos generales establecen las capacidades y competencias que se espera que alcance todos los alumnos y alumnas al final de la Educación Secundaria Obligatoria como consecuencia de la intervención educativa que el centro y el profesorado ha planificado intencionalmente. El decreto 127/2007 de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias establece en su artículo que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan alcanzar los siguientes objetivos:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Conocer y valorar con sentido crítico los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y del resto del mundo, así como respetar el patrimonio artístico, cultural y natural.
- f) Conocer, apreciar y respetar los aspectos culturales, históricos, geográficos, naturales, sociales y lingüísticos de la Comunidad Autónoma de Canarias, contribuyendo activamente a su conservación y mejora.
- g) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- h) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

i) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

j) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

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

l) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

1.2. Objetivos de la Educación Física para la Educación Secundaria Obligatoria.

Según el Decreto 127/2007 de 24 de mayo, la enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

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

- h) Practicar y valorar los juegos y deportes tradicionales de Canarias y de otras culturas, reconociéndolos como elementos del patrimonio cultural.
- i) Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.
- j) Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al desarrollo de los contenidos de la materia como recurso para la mejora del aprendizaje.

1.3. Objetivos de la Educación Física para 1º de Bachillerato.

Según el Decreto 202/2008, de 30 de septiembre los objetivos de la Educación Física para 1º de Bachillerato son:

- a) Planificar actividades físicas y deportivas que le permitan satisfacer sus propias necesidades y le sirvan como recurso para ocupar su tiempo libre, y perfeccionar las habilidades motrices específicas necesarias para un mayor disfrute de este tiempo.
- b) Evaluar el nivel de condición física y elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las capacidades físicas implicadas.
- c) Adquirir competencia motriz, pudiendo describir lo realizado y evaluar la adecuación de la tarea al objetivo que se pretenda conseguir.
- d) Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de grupo y respetando y valorando los aspectos de relación que suponen estas actividades, desarrollando también una actitud reflexiva y crítica hacia ellas, especialmente respecto a los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo.
- e) Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que contribuyan a su conservación y mejora.
- f) Conocer, utilizar y valorar las técnicas de control corporal (relajación, concentración, rutinas de práctica, etc.) como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida cotidiana.
- g) Conocer, utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo en diversas manifestaciones y como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales, y especialmente respecto a las prácticas tradicionales de Canarias.
- h) Reconocer, practicar y valorar, como un rasgo cultural propio, los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- i) Aplicar los medios tecnológicos de la información y la comunicación asociados a las prácticas motrices, adquiriendo una conciencia crítica ante ellos.

1.4. Objetivos de la optativa de Acondicionamiento Físico en 2º de Bachillerato.

Según la Orden de 15 de septiembre de 2009, los objetivos de la optativa de Acondicionamiento Físico son:

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

2. Contenidos de referencia del currículum de Educación Física.

Los contenidos son los instrumentos para conseguir el desarrollo de los objetivos. Según Viciano (2001), un subconjunto de la realidad cultural total, seleccionado por las áreas curriculares y sus docentes para contribuir al desarrollo y consecución de los fines educativos y objetivos generales de cada etapa y área, a través de conceptos, procedimientos y actitudes desarrolladas en el medio escolar. En la práctica, suponen un conjunto de información puesta en juego en el proceso de enseñanza y aprendizaje, siendo en interacción con ella, cómo el alumno construye sus conocimientos. Esta información ha de entenderse en el sentido más amplio del término, incluyendo en él todos los datos con los que el sujeto cuenta en un contexto determinado (ideas previas acerca de una situación, conceptos, procedimientos, clima afectivo que se genere, actitudes de las personas presentes, enfoque metodológico dado a una actividad, informaciones ofrecidas por maestros u otras personas y alumnos, organización del espacio que se ocupa o el tipo de materiales que se manejan).

Las nuevas corrientes pedagógicas suelen distinguir tres tipos de contenidos, tal y como comenzó a recoger la LOGSE: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

- **Contenidos conceptuales:** recogen los hechos conceptuales y los principios. Suponen relaciones de atributo, subordinación, coordinación, causalidad de naturaleza descriptivo-explicativa y de naturaleza prescriptiva. Los tipos de estructuras de estos contenidos son principios, teorías o modelos explicativos, taxonomías y matrices, sistemas de clasificación, listas, colección ordenada, etc.
- **Contenidos procedimentales:** Representados por procedimientos, destrezas, técnicas, habilidades y estrategias.
- **Contenidos actitudinales:** Abarcan los valores y las actitudes. Suponen relaciones de respeto a sí mismo, a los demás y al medio, de sensibilidad y madurez. Entre estos contenidos se pueden incluir la tolerancia y respeto por las diferencias individuales, la valoración de la higiene y el cuidado corporal o la participación en los procesos de aula.

Estos tres tipos de contenidos son igualmente importantes ya que colaboran los tres en igual medida para la adquisición de las capacidades señaladas en los objetivos generales del área. Las recomendaciones suelen dirigirse a que los diferentes tipos de contenidos no deben trabajarse por separado en las actividades de enseñanza y aprendizaje.

2.1. Contenidos para 1º de la ESO

I. Contenidos conceptuales de carácter general:

- Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.
- El deporte psicomotriz y sociomotriz como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones motrices.

II. Condición física:

- Calentamiento general y vuelta a la calma. Concepto y fases. Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.
- Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.
- Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.
- Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.

III. Juegos y deportes:

- Aplicación de las habilidades motrices a los juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- Participación activa en los diferentes juegos y actividades deportivas y respeto a la diversidad de prácticas.
- Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.
- Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.
- Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y deportivas.
- Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes colectivos.

IV. Expresión corporal:

- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la consciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.
- Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
- Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal.
- Identificación, origen y práctica de los principales bailes de Canarias. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la consciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.
- Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
- Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal.
- Identificación, origen y práctica de los principales bailes de Canarias.

V. Actividades en la naturaleza:

- Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.
- Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
- Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.

VI. Higiene, prevención de riesgos y actuación en caso de lesiones:

- Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.
- Aplicación de normas básicas y principios generales para la prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.
- Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida.
- Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

VII. Actitudes y valores:

- Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.
- Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.
- Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.
- Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales relacionados con la práctica deportiva.

VIII. Tecnologías de la información y la comunicación:

- 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.

2.2. Contenidos para 2º de la ESO.

I. Contenidos conceptuales de carácter general:

- Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.
- Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.

II. Condición Física:

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

III. Juegos y deportes:

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

IV. Expresión corporal:

- Práctica y recopilación de bailes de Canarias.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.
- Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.

V. Actividades en la naturaleza:

- Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.
- Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.
- Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.

VI. Higiene, prevención de riesgos y actuación en caso de lesiones:

- Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.
- Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.

- Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).
- Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
- Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

VII. Actitudes y valores:

- Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.
- Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.
- Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.
- Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo
- Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

VIII. Tecnologías de la información y la comunicación:

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

2.3. Contenidos para 3º de la ESO

I. Contenidos conceptuales de carácter general:

- Concepto y tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico-motriz.
- Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.

II. Condición física:

- El calentamiento y vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.
- Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas.
- Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular.

- Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.

III. Juegos y deportes:

- Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
- Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
- Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.

IV. Expresión corporal:

- Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.
- Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva.
- Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.

V. Actividades en la naturaleza:

- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.
- Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.

VI. Higiene, prevención de riesgos y actuación en caso de lesiones:

- Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
- Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.
- Aplicación, reconocimiento y valoración de normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de la actividad físico-deportiva.
- Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.
- Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria

VII. Actitudes y valores:

- Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.

- Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
- Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes situaciones motrices.
- Disposición autónoma para el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en el resultado de las tareas.
- Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.
- Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.
- Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.

VIII. Tecnologías de la información y la comunicación:

- 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.

2.4. Contenidos para 4º de la ESO

I. Contenidos conceptuales de carácter general:

- Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. Aplicaciones desde la práctica físico-motriz.
- Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.

II. Condición física:

- Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza, y para la prevención de lesiones.
- Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
- Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
- Identificación de los efectos que la práctica de la actividad física produce en los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.
- 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.
- Práctica autónoma de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo y mejorar su rendimiento.

III. Juegos y deportes:

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

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

IV. Expresión corporal:

- Práctica autónoma de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.
- Elaboración y práctica de coreografías con base rítmico-musical, en situaciones psicomotrices y sociomotrices.
- Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.

V. Actividades en la naturaleza:

- Participación y organización de actividades físico-motrices en el medio natural.
- 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.
- Uso autónomo de las normas básicas de cuidado del entorno en donde se realiza la actividad físico-motriz.

VI. Higiene, prevención de riesgos y actuación en caso de lesiones:

- Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físico-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
- Valoración mediante la práctica de actividades físico-motrices de los efectos que tienen en la salud personal y colectiva determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...).
- Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
- Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.

VII. Actitudes y valores:

- Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
- Autonomía en el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en la realización actividades físico-motrices.
- Emancipación en el uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.
- Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos.
- Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto.
- Adquisición y aplicación de hábitos de responsabilidad y respeto a las normas sociales en la realización de las diferentes tareas psicomotrices y sociomotrices.

- Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.
- Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.

VIII. Tecnologías de la información y la comunicación:

- Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de las actividades propias de la materia.

2.5. Contenidos para 1º de Bachillerato.

I. Condición física:

- Evaluación de la condición física por medio de pruebas de campo.
- Beneficios y riesgos de la actividad física.
- Práctica de métodos, sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Planificación y programación individualizada de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores generales y particulares que se han de considerar.
- Hábitos y prácticas sociales perjudiciales para la actividad física y salud: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, inadecuada alimentación, etc.
- Dieta, prácticas habituales y actividad física.
- Fatiga, recuperación y actividad física.
- Fenómenos socioculturales relacionados con la actividad física y salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Elaboración, mediante apoyo informático, de un plan individual de seguimiento del trabajo físico y sus cargas.

II. Habilidades lúdicas y deportivas:

- Perfeccionamiento de los fundamentos tácticos y de los modelos de ejecución de alguna modalidad deportiva.
- Diseño y aprendizaje de prácticas deportivas, con carácter recreativo.
- Actividades lúdicas y deportivas en el entorno social y en la naturaleza, y su perfeccionamiento.

- Campos de conocimiento de la Educación Física y actividades orientadas a la Recreación y Animación, Entrenamiento Deportivo, Baile y Danza, Deporte, Gimnasia Terapéutica. Orientación profesional relacionada con la actividad física y deportiva.
- Significados de los papeles sociales en las actividades lúdicas y deportivas: participante, adversario deportivo, espectador, consumidor, árbitro, entrenador o monitor, profesional de los medios de comunicación. La búsqueda del riesgo y las nuevas prácticas deportivas.
- Valoración de la práctica habitual deportiva en la salud.
- Manifestaciones tradicionales y autóctonas de carácter lúdico y deportivo en Canarias.
- Representación gráfica e informatizada de esquemas de desarrollo estratégico de actividades aplicadas en las prácticas.

III. Ritmo y expresión corporal:

- Actividad física y manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica. Práctica de danza y bailes.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como soporte de expresión y ritmo.
- Composiciones rítmicas, expresivas y corporales, individuales y colectivas. Elaboración y representación.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Realización de bailes canarios.
- Elaboración y representación gráfica, por medios informáticos, de composiciones empleadas en las prácticas rítmicas y expresivas.

2.6. Contenidos de la optativa Acondicionamiento Físico de 2º de Bachillerato.

I. Contenidos comunes:

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

- Utilización del vocabulario propio de la materia.

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

- Evolución del concepto de condición física y de la práctica del acondicionamiento físico (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación). El entrenamiento deportivo.
- Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico.
- Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.
- Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos.
- Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
- Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.
- Análisis de las capacidades coordinativas.
- Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.
- Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales.
- Iniciación en el conocimiento del aprendizaje motor.
- Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.
- Valoración de la realización de sesiones prácticas controladas en el entorno natural canario y de actividades recreativas y deportivas, especialmente enraizadas con los juegos y deportes canarios, así como de las diseñadas con soporte musical.

III. Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico.

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

IV. Oferta y demanda del acondicionamiento físico.

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

2.7. Concreción y temporalización de los contenidos del currículum al contexto del centro para el curso 2009-10.

El currículum establecido en los diferentes decretos nos ofrece un amplio marco de posibilidades en cuanto a los contenidos que se pueden impartir. El profesorado del departamento, atendiendo a nuestra disponibilidad de recursos materiales y espaciales, así como a las características del alumnado, hemos concretado y temporalizado los contenidos de la forma en que se recoge en la tabla 1.

3. Metodología de enseñanza.

Los diferentes contenidos del área, las características del alumnado y el grupo, las propias situaciones de enseñanza, entre otros factores, son los elementos que nos ayudan a establecer el enfoque metodológico más acertado para la enseñanza. El panorama de propuestas metodológicas en Educación Física es muy amplia (ver tabla 2), de hecho, la metodología pueden orientarse hacia la instrucción, la participación y la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos.

Aunque los estilos de enseñanza de Mosston siguen siendo la referencia fundamental en la metodología de enseñanza de la educación física, el desarrollo en este ámbito en las últimas décadas ha llevado a que comencemos a hablar y utilizar en el aula los modelos de enseñanza establecidos por Metzler (2000). Según dicho autor, un modelo de enseñanza es un plan comprensivo y coherente para la enseñanza que incluye:

- Una fundamentación teórica
- Resultados intencionados de aprendizaje
- Desarrollo adecuado y planificado de la actividades de aprendizaje
- Comportamientos esperados del profesorado y el alumnado.
- Estructura única de tareas.
- Evaluación del aprendizaje adquirido
- Puntos de referencia para valorar la aplicación del modelo.

- Instrucción directa
- Sistema personalizado
- Aprendizaje cooperativo.
- Educación deportiva (Sport Education)
- Modelo comprensivo (Teaching games for understanding).
- Enseñanza para la Responsabilidad de Hellinson

Cuadro 1. Modelos recogidos por Metzler (2000).

Por otra parte, en el marco general de las actuales propuestas educativas que siguen una orientación constructivista, el aprendizaje es entendido como un proceso de construcción de significados compartidos, de manera que se trascienda el simple dominio de las habilidades motrices y favorezca la transferencia de los aprendizajes en curso. Para ello, es necesario activar y acceder a los conocimientos previos del alumnado, favorecer una atribución positiva a los conocimientos adquiridos y hacer evolucionar los saberes hacia formas más complejas y expertas. En este proceso, se ha de prestar una atención especial a las estrategias discursivas docentes que se emplean y a la actividad dialógica del alumnado, incorporando así las representaciones cognitivas que realizan sobre los aprendizajes en curso. El tipo de información inicial a la hora de presentar el contenido, el conocimiento de resultados o de la ejecución y los refuerzos utilizados asegurarán el flujo de información necesaria para que el alumnado vaya realizando los ajustes oportunos para lograr los objetivos propuestos en las tareas y actividades.

Las pautas metodológicas que suelen establecerse desde la citada perspectiva constructivista de la enseñanza y el aprendizaje, también aplicables al área de Educación Física, se pueden sintetizar según Ruiz de la Torre (2005) en:

- Partir del nivel de desarrollo evolutivo del alumno.
- Partir de los conocimientos previos de los alumnos/as. De aquí la necesidad de una evaluación inicial, en relación a todos los ámbitos de su personalidad: cognitivo, motriz y afectivo.
- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos, es decir, que pueda atribuirle una utilidad a los contenidos y actividades de aprendizaje, y le sirva para efectuar nuevos aprendizajes y enfrentarse a nuevas situaciones.
- Posibilitar que los alumnos/as realicen aprendizajes significativos por sí mismos, utilizando las estrategias y destrezas cognitivas adecuadas.
- Proponer actividades que despierten el interés del alumno, siempre ajustándose a sus posibilidades de realización.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 2009-10						
BLOQUES TEMÁTICOS	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	2º BACH
ASPECTOS CONCEPTUALES GENERALES	Cualidades físicas básicas		Análisis de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.			Bases anatómicas Principios y métodos de entrenamiento Salidas profesionales
CONDICIÓN FÍSICA	Cualidades físicas básicas Calentamiento dirigido Batería de pruebas		Calentamiento general y específico Mejora de las cualidades físicas	Puesta en práctica de un programa de ejercicio físico orientado a la salud.		Diseño y puesta en práctica de un programa de entrenamiento personal
JUEGOS	Juegos de captura Juegos de blancos humanos Juegos para la mejora de las cualidades físicas		Juegos para la mejora de las cualidades físicas	Juegos en tríada y redes complejas Desafíos cooperativos	Juegos tradicionales canarios	
DEPORTES	Badminton	Hochey Voleibol	Voleibol Badminton	Hochey Badminton	Hochey Badminton	Deportes tradicionales canarios
EXPRESIÓN Y RITMO	Bailes canarios		Bailes canarios	Coreografías con combas		Bailes canarios y latinos
HIGIENE PREVENCIÓN ACTUACIÓN	Hábitos alimenticios Higiene Postura corporal Tratamiento de lesiones Primeros auxilios	Tratamiento de lesiones Primeros auxilios	Primeros auxilios	Prevención de riesgos en AFD		Prevención y actuación en caso de lesión
TIC	Consulta de información a través de internet			Blog de apoyo para la enseñanza de la EF		Aplicación de las TIC en AFD
IMAGEN CORPORAL	Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.		Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás.	Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud		

Tabla 1. Distribución de los contenidos por niveles y tipo de contenido para el curso 2009-10.

Tipo de estilo	Estilos de enseñanza	Aplicación más frecuente
Directivos	Instrucción Directa Asignación de tareas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para reproducción de modelos técnicos y problemas motores con solución única o de probada eficacia. ▪ Para mantener el control del grupo. ▪ Para tareas con componentes de riesgo.
Participativos	Enseñanza recíproca Grupos reducidos Microenseñanza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para el desarrollo de la autonomía o hábitos. ▪ Para problemas motores con soluciones múltiples. ▪ Para favorecer la interacción afectiva y la cooperación. ▪ Para fomentar la responsabilidad individual.
Socializadores	Juegos de roles Situaciones problema	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para potenciar el trabajo en equipo ▪ Para favorecer un buen clima para el desarrollo de las tareas. ▪ Para tareas cuya resolución implica la distribución de roles dentro del grupo.
Cognitivos	Resolución de problemas Descubrimiento guiado Enseñanza mediante la búsqueda	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para estimular la toma de decisiones por parte del alumnado. ▪ Para tareas cuyo objetivo es la creatividad o el descubrimiento de soluciones originales. ▪ Para implicar cognitivamente al alumnado.
Individualizados	Programas individualizados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para atender la diversidad del alumnado si es necesario partir de las posibilidades individuales ▪ Para proponer tareas al alumnado más aventajado. ▪ Para comprobar el grado de responsabilidad y compromiso del alumnado. ▪ Para estimular la autonomía. ▪ Para conectar las tareas con los intereses particulares del alumnado.

Tabla 2. Estilos metodológicos para la enseñanza de la Educación Física. Adaptado de Verdú, J. (2001)

- Partir de la realidad del alumno e impulsarle a ir un poco más allá, para desarrollar su potencial de aprendizaje.
- Favorecer la comunicación interpersonal, ya que la interacción profesor/a-alumno y alumno-alumno es esencial para que se produzca la construcción de aprendizajes significativos y la adquisición de contenidos de claro componente cultural y social.
- El profesor/a es un mediador el aprendizaje.
- Favorecer una metodología activa e investigadora, mediante el desarrollo del pensamiento crítico e investigador tanto en el alumnado como en el docente.
- Prestar especial atención a los problemas de índole cognitivo, motriz y afectivo en el alumno en relación a su autoestima, su equilibrio personal y relaciones sociales.

De un modo más concreto y específico para la enseñanza de la Educación Física, pueden concretarse otros aspectos metodológicos más concretos que nos orienten al profesorado en nuestra actuación cotidiana en las aulas y contribuyan a mejorar el aprendizaje del alumnado. Entre dichos aspectos destacamos:

- Organización de la clase con vistas a permitir un máximo de participación activa, reduciendo al mínimo los tiempos de espera, es decir, aumentando el compromiso motor del alumnado.
- Dedicación de un tiempo al comienzo de la sesión a explicar el tipo de trabajo que se va a plantear y al terminar una puesta en común o tarea que favorezca la reflexión acerca del trabajo desarrollado.
- Propuesta de las actividades en un contexto de cooperación, al mismo tiempo que se permiten diferentes formas de agrupamiento.
- Orientación del juego y la competición desde un punto de vista educativo, presentándolos como estrategias para regular el propio esfuerzo y un reto a superar.
- Presencia en todo momento de las normas elementales de seguridad e higiene en la planificación y desarrollo de las actividades de clase.
- Promover la reflexión del alumnado acerca de sus propias acciones y ayudarles a establecer relaciones de causa efecto entre las acciones y los resultados.
- Permitir que el alumno aprecie su grado inicial de competencia en los contenidos, así como facilitar la autorregulación del ritmo de ejecución y aprendizaje como tratamiento específico a la diversidad de los alumnos.
- Seleccionar el método de enseñanza utilizado en función del tipo de actividad y al objetivo que se persigue, tratando de ofrecer a lo largo del curso escolar una amplia variedad que abarque desde los enfoques más directivos a otros preocupados por la socialización, la implicación cognitiva o la individualización de la enseñanza.
- Presentar actividades y tareas que contengan una coherencia interna que pueda ser apreciada por el alumnado.
- Desarrollar, en la medida de lo posible, los distintos tipos de contenidos del área de una manera interrelacionada.

4. Evaluación.

Según el Decreto 127/2007 de 24 de mayo y la Orden de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria., la evaluación ha de tener las siguientes características:

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será continua y diferenciada según las distintas materias del currículo.

2. Cada profesor o profesora evaluará a sus alumnos y alumnas teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo. A tal efecto, los criterios de evaluación de las materias serán referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias básicas como el de consecución de los objetivos.
3. El equipo docente constituido por el conjunto de profesores y profesoras del alumnado respectivo, coordinado por el profesorado tutor, utilizará la forma colegiada en la adopción de las decisiones resultantes del proceso de evaluación correspondiente a dicho equipo, en el marco de lo que establezca la administración educativa.
4. En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna en una materia no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas, cuya concreción deberá figurar en la programación del respectivo departamento de coordinación didáctica, se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades, y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.
5. El profesorado evaluará tanto los aprendizajes de los alumnos y alumnas como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.

Por otra parte, como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa. El primero de estos principios, se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que orienta el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso. El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa.

4.1. Criterios de evaluación

Para dotar de coherencia a los principios mencionados, se establecen unos criterios de evaluación que tratan de proporcionar en sus enunciados aquellas capacidades y competencias que serán objeto de valoración en función de las metas educativas establecidas. Su explicación contribuye a identificar posibles referencias para el balance individual del aprendizaje y de la enseñanza, orientando así el procedimiento y el tipo de instrumento que se emplee. Estas formulaciones adoptan un carácter flexible que el profesorado adaptará a las características socioculturales del entorno del centro educativo y a la diversidad de su alumnado.

4.1.1. Criterios de evaluación para 1º de la ESO.

- Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma.
- Adoptar hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.
- Incrementar las capacidades físicas previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.

- Aplicar con eficiencia las habilidades motrices genéricas a la resolución de distintos problemas motores en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado.
- Comunicar situaciones, ideas o sentimientos de forma creativa, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y el movimiento, con especial atención a las manifestaciones rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias.
- Realizar actividades físico-motrices de orientación en entornos habituales y en el medio naturales, interpretando las señales de rastreo.
- Manifiestar una actitud positiva hacia el juego, el deporte y la actividad física como medio de recreación y una forma saludable de ocupar el tiempo libre.
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices, aceptando las reglas y normas establecidas y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.
- Practicar juegos y deportes tradicionales de Canarias, valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación para resolver problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

4.1.2. Criterios de evaluación para 2º de la ESO.

- Reconocer las principales aportaciones de la Educación Física a la mejora de la salud individual y colectiva.
- Realizar tanto el calentamiento general como el específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.
- Reconocer y vincular los hábitos higiénicos y posturales a la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.
- Mejorar su resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.
- Aplicar con eficacia y eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices y reconocerlas, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.
- Comunicar de forma creativa situaciones motrices que impliquen una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido, con especial atención a las manifestaciones expresivas tradicionales de Canarias.
- Realizar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en entornos habituales y en el medio natural, identificando los usos y medios más adecuados para desarrollar dichas actividades.

- Mostrar una actitud de solidaridad y cooperación en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.
- Practicar juegos y deportes populares y tradicionales de Canarias, reconociéndolos como situaciones motrices con arraigo cultural.
- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación para facilitar la resolución de problemas relacionados con contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

4.1.3. Criterios de evaluación para 3º de la ESO.

- Comprender la evolución de las distintas concepciones del cuerpo en relación con la actividad física en diferentes épocas históricas, identificando sus rasgos significativos.
- Realizar tanto el calentamiento general como específico y la vuelta a la calma de manera autónoma.
- Valorar y mantener los hábitos higiénicos y posturales en la realización de la práctica físico-motriz, de una forma segura y saludable.
- Incrementar y optimizar su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, previa valoración del nivel inicial, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas propios del acondicionamiento físico, utilizando los índices de la frecuencia cardiaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo.
- Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, considerando su lógica en la resolución de problemas motores, reconociendo aspectos básicos de su estructura y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado.
- Elaborar coreografías simples, con base rítmica o musical, de forma creativa y desinhibida, con especial atención a la práctica de bailes tradicionales y populares de Canarias.
- Realizar y elaborar actividades físico-motrices de senderismo y orientación en el medio natural, aceptando las normas de seguridad y de conservación del medio en su realización.
- Valorar una actitud de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, manifestando conductas solidarias y cooperativas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Practicar juegos deportivos tradicionales de Canarias, aceptándolos y valorándolos como situaciones motrices con arraigo cultural.
- Aplicar y valorar las tecnologías de la información y comunicación como un medio para organizar y divulgar contenidos asociados a las prácticas físico-motrices.

4.1.4. Criterios de evaluación para 4º de la ESO.

- Ejemplificar situaciones motrices prácticas reconociendo y valorando las distintas funciones que la Educación Física ha tenido a lo largo de la historia.
- Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices.
- Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo algunos efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud.
- Aplicar con autonomía técnicas de respiración y métodos de relajación, adoptando posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, reconociendo su utilidad y beneficios como liberadoras de tensiones, reductoras de desequilibrios y reguladoras de los sistemas orgánicos funcionales.
- Ejemplificar y resolver supuestos en la práctica sobre primeros auxilios aplicados a la realización de actividades físico-motrices, siguiendo, coherentemente, los protocolos básicos de actuación.
- Realizar actividades físico-motrices, reconociendo los principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a su adecuada realización y a la salud, mostrando actitudes de autoestima y crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a estas prácticas desde distintos medios de comunicación.
- Organizar eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales y en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural.
- Elaborar y practicar con autonomía actividades expresivas con base rítmico-musical, de forma individual y colectiva, identificando y ejecutando los principales bailes canarios y utilizando distintas técnicas de expresión y comunicación corporal para representar situaciones, comunicar ideas, emociones, vivencias o sentimientos, de forma creativa.
- Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales de Canarias, identificando su procedencia y sus principales elementos estructurales, aceptándolos como portadores valiosos de su cultura.
- Aplicar con autonomía las tecnologías de la información y la comunicación a las prácticas físico-motrices, utilizándolas con sentido crítico para progresar en los aprendizajes propios de la materia.

4.1.5. Criterios de evaluación para 1º Bachillerato.

- Mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud, acercándose a los valores normales del entorno de referencia.

- Planificar, practicar y aplicar con rigor y de manera autónoma los métodos, sistemas y ejercicios adecuados para el desarrollo individualizado y específico de la condición física, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Conocer, valorar y realizar pruebas de campo para evaluar la condición física.
- Conocer y utilizar técnicas de recuperación y relajación, y tomar conciencia de los beneficios que reportan para la mejora de la salud.
- Perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio de modelos de ejecución y estratégico en situaciones reales de práctica.
- Perfeccionar las habilidades específicas de actividades en el medio natural y organizar actividades en él.
- Diseñar y organizar actividades físicas y recreativas para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro escolar, y en el entorno próximo y natural.
- Elaborar composiciones corporales individuales y colectivas teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás.
- Reconocer, practicar y valorar los juegos y deportes autóctonos y tradicionales, y los bailes tradicionales de Canarias.
- Aplicar los medios tecnológicos de la información y comunicación asociados a las prácticas motrices, y trasladar su profundización a contextos relacionados con la Educación Física.

4.1.6. Criterios de evaluación para la optativa de Acondicionamiento Físico de 2º de Bachillerato.

- Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud.
- Ejecutar la planificación del entrenamiento diseñada para el incremento y desarrollo de la condición física.
- Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los tests y pruebas de campo.
- Valorar la utilidad de los planes de entrenamiento y su puesta en práctica como forma esencial para incrementar y optimizar el estado general de su condición física, así como su ocio y socialización.
- Valorar la confianza en las propias posibilidades que proporciona la realización del entrenamiento adecuado.
- Reconocer, aplicar y valorar las pautas básicas de higiene y vida saludable, valorándolas, para poder establecer planes de entrenamiento que respeten la salud.
- Diferenciar y saber aplicar las normas básicas de actuación ante posibles lesiones y accidentes menores en la práctica de la actividad física.

- Analizar y estudiar las posibilidades laborales en torno a la actividad física en el mercado profesional actual.
- Integrar el entorno natural de Canarias en el plan de acondicionamiento físico, respetando el medioambiente y valerse de actividades vinculadas con los juegos y deportes tradicionales canarios.
- Recurrir a las tecnologías de la información y la comunicación como medio para obtener información útil aplicable a los conocimientos tratados acerca del ámbito de la condición física, recopilando, seleccionando, interpretando y empleando esa información en informes, exponiéndolos en el lenguaje propio de la materia.
- Dominar de forma básica los pasos de bailes canarios y latinos.
- Conocer las características básicas de los juegos y deportes tradicionales canarios y dominar los aspectos básicos de sus técnicas y habilidades propias.

4.2. Criterios de calificación.

El departamento ha establecido los siguientes criterios de calificación en una cada uno de los niveles en los que imparte enseñanza:

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	2º BACH
Conceptos	20%		30%		30%	
Procedimientos	40%		45%		50%	
Actitudes	40%		25%		20%	

Tabla 3. Criterios de calificación en los diferentes niveles.

La nota de cada una de las evaluaciones se calcula a partir de la media ponderada de la calificación obtenida en cada uno de los contenidos, independiente de cual sea en cada uno de ellos.

4.3. Recuperación de los contenidos no superados

1. Alumnos que promocionan al curso anterior con la materia suspensa:

Al existir continuidad entre todos los cursos de cada ciclo de Secundaria en referencia al área de Educación Física, la recuperación de aquellos alumnos que la tengan pendiente del curso anterior se obtendrá directamente aprobando la materia del curso actual.

2. Alumnos con evaluaciones suspensas dentro del propio curso académico:

Los alumnos con evaluaciones suspensas podrán recuperarlas para superar el curso. Estas recuperaciones parciales se realizarán durante la siguiente evaluación, mediante las tareas que el profesor/a determine.

3. Para los alumnos que no superen la asignatura durante el curso y/o en las recuperaciones

Deberán acudir a la convocatoria extraordinaria de septiembre donde se realizará una prueba de carácter teórico y/o práctico.

4. Alumnado absentista

Cuando la inasistencia reiterada de un alumno o una alumna impida la aplicación de la evaluación continua, se emplearán sistemas de evaluación alternativos que serán aprobados por la Comisión de Coordinación Pedagógica, y que prestarán especial atención a las características del alumnado y a las causas de la citada inasistencia (Orden de 7 de noviembre de 2007).

4.4. Pruebas extraordinarias y contenidos mínimos.

Para los alumnos y alumnas que no hayan conseguido alcanzar los objetivos mínimos exigidos en la asignatura durante los tres trimestres del curso se les ofrece, durante los primeros días del mes de Septiembre, la posibilidad de realizar una serie de pruebas con las que se pueda determinar si son capaces de alcanzar los objetivos básicos aludidos.

Según la normativa (Orden de 7 de noviembre de 2007), corresponde a los diferentes departamentos de coordinación didáctica la definición de las características y la tipología de las pruebas. Con esa finalidad se incluirán en las programaciones los contenidos mínimos que deben dominar el alumno o la alumna y los criterios específicos de evaluación de las pruebas extraordinarias, aspectos que deberán estar a disposición del alumnado y sus familias. La corrección de las pruebas deberá realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumno o a la alumna y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente.

Básicamente la prueba de Septiembre consiste en una prueba escrita y/o una prueba práctica que evaluará si se ha alcanzado el dominio de los contenidos procedimentales y el conocimiento y comprensión de los contenidos conceptuales mínimos acordados por el departamento. Dichas pruebas se concretan para cada ciclo o nivel:

Bloque de contenidos	Contenidos mínimos	Criterios de evaluación
Condición Física	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto y características de un calentamiento general. ▪ Concepto y características de las cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar el calentamiento general y la vuelta a la calma de manera autónoma. ▪ Diferenciar las cualidades físicas básicas en situaciones motrices.
Deporte	Conceptuales: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del deporte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dominio básico de las habilidades técnicas fundamentales.

Tabla 4. Contenidos mínimos y criterios de evaluación para primer ciclo.

Bloque de contenidos	Contenidos mínimos	Criterios de evaluación
Condición Física	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto y estructura del calentamiento.. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecución correcta de ejercicios de fuerza con el propio peso. ▪ Control de la intensidad del esfuerzo en actividad de resistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices. ▪ Aplicación de métodos adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia
Deporte	<p>Conceptual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento y comprensión de los principios tácticos. ▪ Conocimiento y comprensión de las reglas básicas del juego. <p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso contextual básico de las habilidades técnicas ▪ Comprensión y aplicación de los principios tácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos ▪ Aplicar las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio de modelos de ejecución y estratégico en situaciones reales de práctica.

Tabla 5. Contenidos mínimos y criterios de evaluación en 3º de la ESO.

Bloque de contenidos	Contenidos mínimos	Criterios de evaluación
Condición Física	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto y estructura del calentamiento.. ▪ Zona de actividad aeróbica. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecución correcta de ejercicios de fuerza con el propio peso. ▪ Control de la intensidad del esfuerzo en actividad aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices. ▪ Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia
Ritmo y expresión corporal	<p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnicas básicas del salto con comba 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecutar las técnicas básicas del salto con comba.
Deporte	<p>Conceptual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Familias de juegos deportivos ▪ Conocimiento y comprensión principios tácticos. ▪ Conocimiento y comprensión de las reglas básicas del juego. <p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso contextual de las habilidades técnicas. ▪ Comprensión y aplicación de los principios tácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos ▪ Aplicar las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio de modelos de ejecución y estratégico en situaciones reales de práctica.

Tabla 6. Contenidos mínimos y criterios de evaluación en 4º de la ESO.

Bloque de contenidos	Contenidos mínimos	Criterios de evaluación
Condición Física	<p>Conceptuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepto y estructura del calentamiento.. ▪ Zona de actividad aeróbica. ▪ El <i>Stretching</i> como técnica de flexibilidad. ▪ Músculos y articulaciones principales. Implicación muscular en los ejercicios de fuerza. <p>Procedimentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecución correcta de ejercicios de fuerza con el propio peso, mancuernas y gomas elásticas ▪ Ejecución de ejercicios de flexibilidad. ▪ Control de la intensidad del esfuerzo en actividad de resistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicar de forma autónoma calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices. ▪ Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de aplicación de métodos adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en especial de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia
Ritmo y expresión corporal	<p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnicas básicas del salto con comba 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecutar las técnicas básicas del salto con comba.
Deporte	<p>Conceptual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Familias de juegos deportivos ▪ Conocimiento y comprensión de los principios tácticos. ▪ Conocimiento y comprensión de las reglas básicas del juego. <p>Procedimental:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso contextual de las habilidades técnicas. ▪ Comprensión y aplicación de los principios tácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos ▪ Aplicar las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio de modelos de ejecución y estratégico en situaciones reales de práctica.
Juegos Tradicionales	<p>Conceptual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Características básicas de los juegos y deportes tradicionales canarios. 	

Tabla 7. Contenidos mínimos y criterios de evaluación en 1º de Bachillerato.

Bloque de contenidos	Contenidos mínimos	Criterios de evaluación
El acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Principios del entrenamiento. ▪ Tests y pruebas de campo. ▪ Planificación y programación del entrenamiento: aspectos básicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diseñar de forma autónoma un plan de entrenamiento de la condición física orientada a la salud. ▪ Ejecutar la planificación del entrenamiento diseñada para el incremento y desarrollo de la condición física. ▪ Evaluar el nivel inicial, la evolución y el nivel final de la condición física dentro del plan de entrenamiento, mediante los tests y pruebas de campo.
Los hábitos saludables y el acondicionamiento físico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Características de las lesiones y accidentes menores en la práctica de actividad física. Pautas de actuación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diferenciar y saber aplicar las normas básicas de actuación ante posibles lesiones y accidentes menores en la práctica de actividad física.

Tabla 8. Contenidos mínimos y criterios de evaluación en la optativa de Acondicionamiento Físico.

4.5. Ámbitos de la evaluación e instrumentos de evaluación.

La evaluación para cumplir con las funciones que se esperan de ella ha de realizarse en tres ámbitos bien diferenciados: el alumnado, el proceso de enseñanza y la actuación del profesorado.

a) La evaluación del alumnado:

La evaluación del alumnado implica responder a tres preguntas: qué, cómo y cuándo evaluar. Por lo que respecta al qué evaluar en relación con el aprendizaje del alumnado, las respuestas se encuentran en los criterios de evaluación y en su revisión desde las peculiaridades del contexto propio del centro y el alumnado.

Variables de la evaluación	Tipos de evaluación del alumnado
Según el momento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inicial ▪ Procesual ▪ Final
Según el agente evaluador	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Externa ▪ Compartida ▪ Recíproca ▪ Autoevaluación
Según la referencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criterial ▪ Normativa
Según la técnica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetiva ▪ Subjetiva ▪ Mixta

Tabla 9. Variables de la evaluación del alumnado.

En cuanto al cómo evaluar, la decisión clave supone la elección de los procedimientos mediante los que se va a obtener la información necesaria en relación a los procesos de aprendizaje. Las recomendaciones al respecto es que se utilicen instrumentos muy variados, de modo que permitan evaluar el grado de adquisición de los diferentes tipos de contenidos y contrastar datos de los mismos aprendizajes a través de diferentes instrumentos. También es aconsejable que utilicen distintos códigos (orales, escritos, icónicos, gráficos, audiovisuales) de modo que dicho código no obstaculice la comprobación del aprendizaje alcanzado. Por último, al hilo de las competencias básicas hay que priorizar instrumentos que permitan recoger información de contextos globales, simulados o reales en los que el alumnado tiene que demostrar la funcionalidad de sus conocimientos, habilidades y actitudes. En la tabla 10 se recoge el amplio panorama de instrumentos de evaluación que podemos utilizar en educación física.

Por el último, el cuándo evaluar supone hacerlo en tres momentos del proceso de enseñanza: en su inicio, durante el proceso y al finalizar el mismo. La evaluación inicial es fundamental para establecer el nivel de aprendizaje del alumnado, así como familiarizarse con su peculiar manera de aprender. Ello no quita que en cada unidad didáctica sea también necesario obtener información acerca de qué ideas tienen ya los alumnos sobre los contenidos que se van a abordar. La evaluación formativa o sobre el proceso supone reflexionar sobre los momentos a lo largo del proceso de aprendizaje que se van a utilizar los instrumentos que se hayan decidido previamente como útiles para recoger la información deseada. Por último, la evaluación sumativa al final de la enseñanza nos

tiene que permitir comprobar el grado de aprendizaje alcanzado por el alumnado, lo que generalmente se hará al final de la unidad didáctica, lo que no quita que puede ser aconsejable establecer otros puntos intermedios para comprobar esta cuestión.

Procedimientos experimentales		Procedimientos observacionales	
Tests Motores.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistencia ▪ Flexibilidad ▪ Coordinación ▪ Velocidad ▪ Fuerza ▪ Combinados 	Procedimientos de apreciación con observación directa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Registro de Anécdotas.
Pruebas de Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reproducción de gestos técnicos ▪ Circuito técnico de habilidades ▪ Listado progresivo de tareas técnicas. 	Procedimientos de verificación con observación indirecta.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cronometraje. ▪ Muestreo de tiempo. ▪ Registro de acontecimientos
Técnicas Sociométricas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El Sociograma. ▪ El Ludograma ▪ Cuestionarios. ▪ Trabajo escrito, gráfico o digital. ▪ Comentario de texto ▪ Elaboración de Mapas Conceptuales. 	Procedimientos de apreciación con observación indirecta.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Listas de Control. ▪ Escalas de puntuación-clasificación.

Tabla 10. Instrumentos de evaluación en Educación Física.

b) Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje:

Siguiendo a Blázquez (1990), una evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje propiamente dicha, será una evaluación del contexto y de las condiciones en las que se produce o desarrolla dicho proceso, es decir, una evaluación del proyecto curricular de centro y de las programaciones, una evaluación de las unidades didácticas, una evaluación de las instalaciones y materiales, una evaluación de los resultados y por último, una evaluación del propio sistema de evaluación (metaevaluación).

Aspectos de la evaluación del proceso de enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambios obtenidos (aprendizajes) sobre la base de unas metas explícitas (objetivos educativos). ▪ Objetivos que alguien debe alcanzar (alumnos) a partir del planteamiento y desarrollo de unos contenidos. ▪ Contenidos y actividades ▪ Metodología ▪ Recursos y materiales curriculares ▪ Idoneidad de la evaluación

c) Evaluación del profesorado:

Como docentes debemos establecer una serie de criterios y mecanismos para evaluar nuestra propia actuación docente, independientemente de que posibles intenciones de calidad de la administración suponga nuestra evaluación. Son diversos los recursos que podemos emplear como la autoobservación, la observación externa o la recogida de opiniones del alumnado. Que el profesorado seamos también sometidos a una evaluación es una necesidad que debe ser asumida

como tal con criterios positivos, no se trata de una actuación de control o fiscalizadora, todo lo contrario, ha de ser una acción orientadora, estimulante, y parte esencial del proceso de formación permanente del educador, así Blázquez (1993) señala que la evaluación del profesorado debe reunir las siguientes finalidades:

- Conseguir una auténtica calidad de la enseñanza.
- Mejorar la función docente.
- Estimular el reconocimiento de su labor.
- Permitir que su trabajo sea sometido a un proceso de reflexión crítica que se convierta en un de los elementos de su formación y perfeccionamiento.

5. Tratamiento de la diversidad en el área de Educación Física.

Según la normativa al respecto, la planificación de los centros educativos en sus aspectos organizativo y curricular, a través de la elaboración de los proyectos educativo y curricular, de la programación general anual y de las programaciones de aula tendrá en cuenta la respuesta a la diversidad de alumnado y a las necesidades educativas especiales con las siguientes finalidades básicas:

- a) Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje.
- b) Facilitar el proceso de socialización y autonomía del alumnado.
- c) Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa.
- d) Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.

La intención del departamento de Educación Física es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada en la medida de lo posible. En este sentido, las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno/a que trabaje siempre según su nivel y sus capacidades como punto de partida para progresar en su aprendizaje. Al mismo tiempo, la riqueza metodológica del área nos ofrece grandes posibilidades, ya que con estilos de enseñanza como la asignación de tareas se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, desdoblarse los grupos para trabajar con un número menor de alumnos o atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando sus tareas.

Consideramos que los alumnos y alumnas que tienen necesidades educativas especiales son aquellos que:

- Presentan dificultades psicomotrices o de aprendizaje significativamente mayores al común de su misma edad y grupo.
- Presentan incapacidades manifiestas que dificulten el uso de los recursos e instrumentos más generales de la enseñanza (por ejemplo, comprensión lectora o expresión escrita).
- Presentan deficiencias o minusvalías de tipo físico, psíquico o sensorial.
- Presentan graves problemas actitudinales, de adaptación al entorno escolar y/o de relación social.
- Presentan graves problemas asociados a condiciones familiares, socioculturales o económicas que se puedan considerar de riesgo o carencia extrema.

- Presentan problemas de salud de tipo crónico que afecten a su proceso de aprendizaje.

5.1. Actuación del profesorado para atender la diversidad del alumnado

Una serie de aspectos que pueden orientar la actuación del profesorado en su atención a la diversidad y recogidos en el desarrollo del currículum canario de Educación Física son:

- Incorporar recursos y estrategias que, de forma anticipada, asuman las diferencias en el interior del grupo.
- Distinguir los contenidos fundamentales o básicos de forma que el aprendizaje quede asegurado para el conjunto del alumnado sin que la totalidad tenga que lograr necesariamente los mismos aprendizajes, con el mismo ritmo y en el mismo grado.
- Prever y plantear distintos tipos de actividades que permitan acceder a los contenidos ofreciendo posibilidades o vías diferentes y con distintos grados de complejidad.
- Elaborar unidades didácticas que contemplen distintos ritmos de aprendizaje, diferentes capacidades de asimilación, utilización de varios soportes comunicativos, etc.
- Plantear a lo largo del proceso de aprendizaje actividades de evaluación diferenciadas en cuanto al tipo de competencia que requieren.

5.1.1. Adaptaciones curriculares para el alumnado con problemas de salud:

- Reducción del tiempo de actividad física, aumentando los periodos de descanso, reflexión y análisis en grupo.
- Variación de las reglas y espacios de juegos y deportes, adaptándose a los niveles recomendados de actividad física que se puedan realizar en cada caso.
- Modificación de los materiales a emplear.
- Disminución y control de las actividades y juegos de carácter antagónico, favoreciendo los juegos y actividades cooperativas y de recreación.

El caso específico del alumnado asmático y alteración estructural de la columna vertebral.

En la encuesta inicial realizada al alumnado del curso 2009/10, hemos detectado que el problema o limitación física más frecuente es con diferencia el asma. Por ello, hemos considerado que el departamento de Educación Física debería de disponer de un material informativo (ver anexo 1) para todo el alumnado en el que se recoja las limitaciones de las personas asmáticas a la hora de practicar ejercicio físico, aspectos básicos de prevención y la forma de actuación en caso de crisis asmática. Por los datos recogidos, consideramos que no es necesario diseñar una adaptación curricular a ningún alumno/a que padezca esta afección. El cumplimiento de una serie de reglas preventivas de crisis asmáticas puede ser suficiente para que todo el alumnado asmático pueda participar en las clases de Educación Física. No obstante, ante cualquier situación de riesgo (ambiente seco, polvoriento o contaminado, por ejemplo) el profesor puede reducir la intensidad del ejercicio que se esté llevando a cabo, e incluso sugerir al alumno/a que cese la actividad.

De forma parecida, nuestra programación se completa con un segundo anexo (ver anexo 2) en el que se recoge información para el profesorado sobre las alteraciones estructurales de la

columna vertebral (escoliosis, cifosis y lordosis). Dicho anexo contiene la definición y características básicas de este tipo de patologías, así como una serie de consideraciones relacionadas con la actividad física.

5.1.2. Adaptaciones curriculares para el alumnado con dificultades o deficiencias físico-motrices.

- Realizar variaciones en el material y en los espacios donde se desarrollen las actividades (reducir espacios de juego, eliminar barreras físicas, adecuar el material).
- Variación de las reglas y características de los juegos y actividades deportivas para facilitar la adaptación.
- Facilitar el acceso a las instalaciones y actividades.
- Potenciar las actividades que requieran coordinación y manipulación, de acuerdo con las capacidades residuales de los sujetos.

5.1.3. Adaptaciones curriculares para el alumnado con déficit sensorial.

- Favorecer el desarrollo de los factores de comunicación y cooperación en las actividades y tareas de clase.
- Potenciar las situaciones de exploración del medio físico.
- Adecuar los espacios y materiales, eliminando las barreras.
- Potenciar las actividades en grupos reducidos o parejas.

5.1.4. Adaptaciones curriculares para el alumnado con dificultades de comprensión.

- Potenciar las metodologías analíticas en la presentación y desarrollo de las tareas y actividades, descomponiendo éstas en partes o periodos que puedan resultar accesibles, para una mejor asimilación global posterior.
- Aumentar el tiempo de comprensión y reducir el número de decisiones a tomar en las situaciones de resolución de problemas o enseñanza mediante la búsqueda.
- Favorecer la enseñanza recíproca y el trabajo en grupo, de manera que sean sus propios compañeros y compañeras quienes le estimulen y orienten.
- Adecuar el vocabulario, las informaciones y ejemplificaciones a niveles comprensibles y fácilmente asimilables.
- Adaptar las pruebas, tareas y trabajos complementarios que debe realizar el alumnado a los niveles de comprensión asimilables.

5.1.5. Adaptaciones curriculares para el alumnado con problemas actitudinales o de adaptación social:

- Potenciar y favorecer las situaciones lúdicas y las actuaciones en pequeños grupos.

- Establecer contratos con este tipo de alumnado para llegar a pequeños compromisos y metas alcanzables.
- Propiciar el desarrollo de actividades especialmente gratificantes y atractivas para favorecer la integración en el grupo y la relación con el docente.

5.1.6. Adaptaciones curriculares para el alumnado con problemas socio-familiares.

- Favorecer la integración en las actividades complementarias y extraescolares solventando los posibles problemas económicos o de equipamiento personal que pudieran presentarse (a través del fondo económico del centro destinado a estos casos, la Asociación de Padres y Madres del Centro o la propia solidaridad del resto del grupo).
- Facilitarles, en la medida de las posibilidades del centro, el material necesario para una integración plena en el grupo y en las actividades de clase.
- Trabajar en coordinación con los equipos de orientación y los servicios sociales municipales, en aquellos casos que lo requieran.

5.2. Exenciones en el área de Educación Física.

Según Boletín Oficial de Canarias de 19 de agosto de 1997, la exención en Educación Física tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial, debiéndose realizar la correspondiente adaptación curricular. Supondrá la dispensa de determinados ejercicios o actividades. El alumno/a deberá cursar los contenidos de la materia y aquellos otros ejercicios, que con carácter general se encuentren programados, compatibles con la limitación documentalmente acreditada.

La dispensa o exención total de cursar esta materia, se limitará a los alumnos mayores de veinticinco años, o que cumplan esa edad en el período para el que se formaliza la matrícula, de acuerdo con la Orden Ministerial de 10 de julio de 1995, por la que se regula la adaptación del currículo de la Educación Física para los alumnos/as con necesidades educativas especiales en el BUP y Segundos Grados de FP y en la Educación Secundaria, así como la dispensa de la misma para los mayores de veinticinco años.

Cuando por importante disminución física o sensorial el alumno/a no pueda realizar determinados ejercicios o actividades, el departamento de Educación Física, elaborará una adaptación curricular significativa que modifique parcialmente los objetivos mínimos, indicándose expresamente los objetivos que para el progreso del alumno/a deben alcanzarse, dentro de sus posibilidades, así como los criterios de evaluación para considerarlos superados.

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

1. La Dirección del centro informará a los alumnos/as, antes del comienzo del curso de esta normativa sobre exención en Educación Física.
2. Los padres o tutores presentarán en la Secretaría del centro, en el período de la matrícula o en el momento que sobrevenga la discapacidad, solicitud razonada, certificado médico y toda la documentación que se estime oportuna y que avale la petición.
3. La Dirección del centro remitirá todo el expediente al Jefe de seminario o Departamento de Educación Física, que emitirá en el plazo de 10 días un informe proponiendo el aceptar o no

la solicitud de exención parcial. El informe incluirá la propuesta de las adaptaciones curriculares precisas.

4. La Dirección del centro, visto el informe sobre la procedencia de la exención solicitada, resolverá en el sentido indicado en éste, comunicándose a los padres, al tutor del grupo y al Seminario o Departamento de Educación Física.
5. La documentación presentada y la derivada de tales actuaciones se incorporará al expediente del alumno/a.

5.2.1. Actuación del profesorado con el alumnado que tiene concedida la exención parcial e incapacidad física temporal.

A. Alumnado con exención parcial.

En cuanto a los alumnos exentos de la realización de la parte práctica, tienen que acudir a clase, tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y realizar una ficha diaria de las actividades prácticas que se realizan, y que, posteriormente, tienen que entregar al profesor. Además, deben colaborar con la clase en momentos que se precisen ayudas para la utilización de material, arbitraje, anotaciones o cualquier otra que favorezca el desarrollo de las clases.

Estos alumnos serán calificados mediante la entrega y valoración correspondiente de todos los trabajos que se encarguen a la clase con la posibilidad de que se añadan otros específicos a criterio del profesor/a.

B. Alumnado con incapacidad física temporal:

B.1.) Incapacidad temporal prevista para una sesión: Los alumnos/as que se encuentren incapacitados de forma temporal para la realización de las tareas prácticas deberán entregar justificación del padre/madre o tutor. Además deberán asistir a clase y elaborar de los contenidos teóricos y prácticos impartidos en esa sesión.

B.2.) Incapacidad temporal prevista superior a una sesión: Los alumnos que se encuentren en esta situación deberán presentar justificación expedida por el médico o su fotocopia en su defecto, en donde quede reflejado la enfermedad o lesión que padece, el tiempo de inactividad y los ejercicios aconsejados para su rehabilitación, debiendo constar la fecha, firma y número de colegiado del médico que le ha atendido. Además, el profesor puede solicitar su participación en aquellas tareas prácticas en las que pueda participar y no supongan riesgo alguno de agravamiento de su dolencia. Según la duración de la incapacidad, el profesor puede valorar que dicho alumno tenga que tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y realizar una ficha diaria de las actividades prácticas. Además, el profesor podrá solicitar su colaboración con la clase en momentos que se precisen ayudas para la utilización de material, arbitraje, anotaciones o cualquier otra que favorezca el desarrollo de las clases.

	Alumnado con exención parcial	Alumnado con incapacidad temporal de larga duración	Alumnado con incapacidad temporal breve
Asistencia a clase	Obligatoria	Obligatoria	Obligatoria
Documentación a presentar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solicitud y certificado médico original en el período de matrícula o cuando sobrevenga la incapacidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informe expedida por el médico o fotocopia en su defecto, en donde quede reflejado la enfermedad o lesión que padece, el tiempo de inactividad y los ejercicios aconsejados para su rehabilitación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Justificante del padre, madre o tutor legal
Actuación del profesor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propuesta de adaptación curricular para su aprobación por el departamento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solicitar su participación en las tareas prácticas que pueda realizar. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Petición de una descripción escrita de los contenidos conceptuales y tareas prácticas de las sesiones en las que no pueda realizar las tareas prácticas y que se entregará al finalizar la misma. ▪ Posibilidad de solicitar trabajos escritos complementarios. 		

Tabla 12. Exención e incapacidades en Educación Física.

6. Contribución del área de Educación Física al desarrollo de las competencias básicas.

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

La materia contribuye al desarrollo de la **competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico**, proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia. Además, por medio del diseño de planificaciones autónomas sobre sus propias tareas físicas y motrices, se aportan criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, principalmente de aquellas capacidades físicas asociadas a la salud, como son la resistencia cardiovascular, la fuerza-resistencia y la flexibilidad. También colabora haciendo un uso responsable y respetuoso del medioambiente a través de las actividades físicas que se realizan en la naturaleza. Por último, se contribuye al logro de esta competencia mediante situaciones motrices donde intervienen habilidades específicas que ponen en funcionamiento los mecanismos de

percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborar respuestas ajustadas a cada situación motriz.

En relación con la adquisición de la **competencia social y la ciudadana**, el contenido y la dinámica de clase en la enseñanza de la Educación Física favorece el desarrollo de las habilidades sociales, necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos. Esta competencia se propicia a través de actividades dirigidas al desarrollo de las habilidades motrices orientadas a la mejora de la autonomía personal, requiriendo la capacidad de asumir las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. Del mismo modo, las propuestas de actividades físicas, en especial las que se realizan colectivamente, colaboran en el desarrollo de la cooperación y la solidaridad en un proyecto común como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo. La diversidad de roles propia de las actividades habituales en Educación Física abre el paso a esta capacidad. El cumplimiento de las reglas y las normas que rigen los juegos y la actividad física en general, refuerzan la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta para la convivencia democrática.

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

La materia aporta a la **adquisición de la competencia cultural y artística**, la apreciación y comprensión del hecho cultural, a partir del reconocimiento, la práctica y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, como los deportes, los juegos motores, las actividades recreativas, expresivas y su consideración como parte del patrimonio de los pueblos, entre los que destacarían las manifestaciones motrices expresivas y tradicionales de Canarias. El conocimiento de las expresiones propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural propia de los contextos multiculturales en que nos encontramos. Al mismo tiempo, algunos planteamientos frecuentes en Educación Física promueven una actitud reflexiva, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo, desde la perspectiva de participante, espectador y su educación como consumidor ante los aspectos comerciales que genera el deporte.

La contribución a la **competencia para aprender a aprender** parte de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollo de un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices. El establecimiento de metas alcanzables genera confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Con la mejora de la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, se favorece la eficacia en la resolución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje. Asimismo, la integración del conocimiento declarativo con el conocimiento práctico favorece la valoración de las acciones que se realizan y la identificación de los aspectos a mejorar. También los proyectos comunes de prácticas físicas colectivas facilitan la cooperación, posibilitando que el alumnado aprenda de forma colaborativa.

La Educación Física contribuye a la adquisición de la **competencia en comunicación lingüística**, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos durante las actuaciones

docentes y discentes en las sesiones, a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones culturales, lúdicas y expresivas. También en el desarrollo de las habilidades motrices finas o la utilización de lenguajes icónicos. El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

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

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

Competencias	Hace referencia a	En Educación Física puede incidir desde:
Competencia lingüística	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lenguaje oral y escrito ▪ Comunicación no verbal ▪ Lectura y escucha 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vocabulario específico del área ▪ Comunicación y contracomunicación motriz ▪ Uso expresivo del cuerpo ▪ Lecturas sobre educación física y deporte ▪ Ejercicios y trabajos escritos ▪ Intervenciones del profesor en forma de preguntas sobre cuestiones tácticas de los juegos, uso contextual de la técnica o aplicación del reglamento.
Competencia matemática	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Números ▪ Razonamiento matemático ▪ Medidas y símbolos ▪ Figuras geométricas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Índices, porcentajes y test de condición física. ▪ Cálculo de distancias en orientación. ▪ Cálculo de porcentajes de intensidad o frecuencia cardiaca. ▪ Figuras geométricas en danzas o acrosport.
Competencia digital y tratamiento de la información	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Búsqueda, selección, registro y tratamiento de información oral, impresa, audiovisual, multimedia o digital. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Búsqueda, selección, registro y tratamiento de información sobre educación física en Internet. ▪ Elaboración de trabajos multimedia sobre los contenidos. ▪ Uso de un blog de apoyo a la asignatura. ▪ Aprovechamiento de medios audiovisuales para el aprendizaje
Competencia en el conocimiento e interacción con el medio físico y natural	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salud ▪ Consumo ▪ Cuerpo humano ▪ Percepción espacial ▪ Hábitos de consumo ▪ Ciencia e investigación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cualidades físicas para la salud ▪ Consumismo y modas relacionadas con productos deportivos ▪ Resolución de problemas como método de enseñanza. ▪ Actividad física, salud y medio ambiente. ▪ Higiene ▪ Nutrición. ▪ Hábitos perjudiciales para la salud corporal y psicológica. ▪ Trastornos de la percepción corporal. ▪ Interacción con el espacio; moverse con él, orientarse y resolver problemas en los intervengan los objetos y su posición.
Competencia social y ciudadana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Democracia ▪ Derechos y deberes ciudadanos ▪ Igualdad ▪ Paz ▪ Diálogo y negociación ▪ Pluralidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Integración, respeto, cooperación y trabajo en equipos durante las actividades de aprendizaje. ▪ Aceptación de normas y reglamentos ▪ Respeto al adversario en los enfrentamientos ▪ Interculturalidad en los juegos tradicionales. ▪ Integración de alumnado con dificultades motóricas o perceptivas. ▪ Igualdad de oportunidad, recursos y espacios para alumnos/as.
Competencia cultural y artística	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manifestaciones artísticas y culturales. ▪ Patrimonio de los pueblos. ▪ Creatividad artística. ▪ Diversidad cultural. ▪ Diálogo intercultural ▪ Libertad de expresión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manifestaciones culturales de la motricidad (deportes y juegos tradicionales, bailes) ▪ Recursos expresivos y creativos del cuerpo humano y del movimiento. ▪ Análisis y reflexión crítica ante el deporte espectáculo. ▪ Sensibilidad estética ante manifestaciones expresivas y deportiva. ▪ Creatividad en montajes de expresión corporal y coreografías.
Competencia para aprender a aprender	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conciencia de las propias capacidades ▪ Sentimiento de competencia personal ▪ Reconocimiento de potencialidades y carencias ▪ Técnicas de estudio, observación, y trabajo en equipo, organización, resolución de problemas. ▪ Establecimiento de objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recursos para planificar las actividades físicas en el tiempo de ocio. ▪ Trabajo en equipo. ▪ Indagación y resolución de problemas como técnica de enseñanza. ▪ Tests motores como medio de conocimiento de las propias capacidades y limitaciones.
Competencia para la autonomía e iniciativa personal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidad ▪ Perseverancia y autoestima ▪ Autocrítica y aprendizaje a partir de los errores ▪ Afrontamiento de los problemas ▪ Conocimiento de sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planificación y toma de decisiones sobre actividades para mejorar la condición física. ▪ Organización de jornadas deportivas, actividades rítmico expresivas o en el medio natural. ▪ Autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante problemas motores.

Tabla 13. Posibilidades de los contenidos de Educación Física para incidir en las competencias básicas.

7. Temas transversales en Educación Física

La LOE establece los principios que deben regir toda actividad educativa. Entre otros señala: la formación personalizada, que propicie una acción integral en conocimientos, destrezas y valores, la efectiva igualdad de derechos entre los sexos y el rechazo de todo tipo de discriminación, el respeto a todas las culturas, el fomento de los hábitos de comportamiento democrático, la relación con el entorno social, económico y cultural y la formación en el respeto y defensa del medio ambiente.

De acuerdo con estos principios, los currículos de las diferentes etapas en las que se ordena el sistema educativo comprenden un conjunto de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales y una serie de temas que, sin pertenecer a un área concreta, están presentes de manera global en los objetivos generales de las áreas, se integran en los contenidos de las mismas y, a su vez, fundamentan y están presentes en la propia organización y vida cotidiana del centro. Estos temas llamados transversales son:

- La educación moral y cívica.
- La educación para la paz.
- La educación para la igualdad de oportunidades.
- La educación ambiental.
- La educación para la salud. Educación sexual.
- La educación del consumidor.
- La educación vial.

El área de Educación Física no es ajena a estas enseñanzas que impregnan la vida y las experiencias diarias del alumnado, abordándolas de forma global e incluyéndolas en su programación.

7.1. La educación moral y cívica

La educación moral debe permitir profundizar la democracia y potenciar la autonomía de cada alumno/a. Para ello, debemos dotar al alumno del bagaje de conocimientos, procedimientos y actitudes que hagan posible la construcción de criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y no sujetos a la presión colectiva o a exigencias no aceptadas autónomamente como válidas y necesarias. En nuestra práctica diaria se favorece el trabajo en grupo y las decisiones se toman de forma colectiva por parte de los alumnos.

Sus principales objetivos se centran en colaborar en la formación de personas autónomas, dispuestas al diálogo y a una actitud de búsqueda de consenso, como formas de vivir en comunidad y de construir sociedades más justas y democráticas de las que hoy disfrutamos. En la formación de ciudadanos con actitud favorable a la tolerancia, al respeto a las minorías vinculadas no sólo a la democracia sino con la dignidad de la persona y con la justicia social, principios claves para la convivencia justa y democrática en sociedades plurales.

En nuestras actividades de Educación Física cuando prima la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición, el razonamiento sobre el mecanicismo, entre otras opciones, estamos favoreciendo el desarrollo de auténticos valores morales.

7.2. La educación para la paz.

El concepto de "pax romana" que domina el mundo occidental, es un concepto insuficiente y no recoge todos los elementos que conforman la educación para la PAZ y que tiene marcados sus objetivos en el desarrollo de la autonomía y afirmación personal y en la resolución de los conflictos de forma no violenta.

Desde esta perspectiva, la Educación para la Paz como tema transversal del currículo, la vamos a trabajar como un proceso continuo y permanente, ayudando a los alumnos/as, desde una visión crítica, a desvelar la realidad, para poder situarse ante ella y actuar en consecuencia.

Favorecemos una Educación para la Paz a través de:

- Crear y concienciar unas relaciones basadas en valores como la cooperación, la solidaridad o la justicia.
- Participar y organizar las tareas o actividades fundamentales en una relación democrática, y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y no violenta.
- Estimular la tolerancia y la afirmación de la diversidad del grupo y del desarrollo de una competencia sana tanto colectiva como individual.

7.3. La educación para la igualdad de oportunidades.

Este principio, de no discriminación por razón de sexo, ha de concretarse en objetivos que orienten la práctica educativa, señalando las estrategias a seguir y las estructuras a través de las cuales se desarrollará este proceso.

Desde el área de Educación Física pretendemos romper con los estereotipos que han venido configurando el currículo oculto, proporcionando una educación centrada, por igual, en las necesidades e intereses tanto de alumnos como de alumnas. Estamos trabajando por la Igualdad de Oportunidades no haciendo discriminación por sexos a la hora de:

- Ocupar espacios.
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidades.
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Evaluar y elaborar pruebas comunes.

7.4. La educación ambiental.

La Educación Ambiental, como se desprendió en su momento de la LOGSE, tiene que enfocarse desde una perspectiva de formación global e integral de la persona, formando individuos

que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre lo que sucede a su alrededor y en su entorno vivencial, que sean críticos con el mismo, solidarios con los problemas del entorno y conscientes como miembros activos de la sociedad.

Favoreceremos una Educación Ambiental a través de:

- El conocimiento y concienciación, que ayude a sensibilizarles por estas cuestiones y a comprender los problemas fundamentales del medio ambiente.
- La participación y experimentación, proporcionando a los alumnos la posibilidad de participar en acciones que tengan por objeto resolver los problemas ambientales y a su preservación y conservación.
- Comportamientos y actitudes, ayudándolos/as a comprometerse con una serie de valores con el medio ambiente y desarrollando actitudes para determinar y resolver los problemas ambientales.

7.5. La educación para la salud. Educación sexual.

En los adolescentes el cambio que se está produciendo en su cuerpo influye en la esfera de lo psíquico y lo social, el cuerpo cobra para ellos interés e importancia. Nuestra labor de educadores, desde el área de Educación Física, es ayudarles a que comprendan mejor su cuerpo, a que adquieran los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que les permitan mejorar las condiciones de vida y salud, favoreciendo su desarrollo integral. Será objetivo fundamental, que el/la joven terminado su paso por la educación obligatoria, haya incorporado y jerarquizado en su escala de valores el aprecio por el ejercicio físico, por el beneficio que supone para la salud. Al mismo tiempo dentro de su educación integral, les ayudaremos a comprender mejor el proceso sexual que se produce en este momento, con alguna charla y algún video sobre educación sexual.

Educamos a nuestros alumnos en la salud a través de:

- La importancia de un buen calentamiento como prevención de lesiones.
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección y seguridad), sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de relajación al finalizar las sesiones.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando la resistencia cardiorespiratoria, fuerza, composición corporal, flexibilidad, etc. como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.
- Valorando el deporte recreativo.
- Favoreciendo la participación masiva de nuestro alumnado en actividades deportivas.
- Programando sesiones prácticas de prevención y actuación en caso de accidente.
- Creando hábitos en los alumnos para que elaboren de forma personal y pongan en práctica un programa de actividad física.

7.6. La educación del consumidor.

La educación del consumidor debe contribuir al desarrollo integral de los alumnos/as no como simple transmisión de información, sino como proceso permanente cuyo fin es proporcionar una serie de conocimientos y procedimientos, desarrollar unas destrezas que les permitan conocer su propia condición de consumidores con derechos y obligaciones, conocer el funcionamiento de la sociedad de consumo y los mecanismos existentes para actuar como consumidores informados, conocedores de cómo resolver problemas y autónomos a la hora de tomar decisiones.

Potenciar actitudes positivas, responsables y críticas ante el consumismo y la degradación ambiental, desarrollar capacidades de investigación y resolución de problemas así como valorar la solidaridad con el resto de los consumidores, son objetivos de la educación del consumidor que no es sólo tarea de la escuela sino de toda la sociedad y especialmente de la familia.

Desde el área de Educación Física educamos a los alumnos/as como consumidores:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas, etc.
- Responsabilizándose en la adquisición, uso y conservación de materiales, vestuario, o instalaciones.
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas (variedad, condiciones, costes).
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y como espectador en actividades deportivas.

7.7. La educación vial.

Ante la cantidad de accidentes y la pérdida de vidas que se producen en la edad que comprende la ESO, nuestro objetivo va a ser concienciar a los alumnos/as para que asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Si nuestros alumnos, usuarios frecuentes de bicicletas y ciclomotores, poseen un desarrollo armónico de sus capacidades físicas, estarán en situación favorable de dar unas respuestas motoras más correctas a estímulos diversos.

Desde el área de Educación Física favorecemos una mejor educación vial:

- Mejorando la condición y capacidades físicas de los alumnos.
- Desarrollando propuestas orientadas a percibir y estructurar el espacio y el tiempo, a través de cambios de velocidades y trayectorias.
- Realizando actividades de marchas cicloturistas y de orientación en el medio natural.
- Haciendo que los alumnos participen de forma cooperativa en actividades deportivas respetando las normas establecidas.

8. Plan de Actividades complementarias y extraescolares.

Según el protocolo establecido por el departamento de actividades extraescolares y complementarias, siguiendo la normativa al respecto (Orden de 19 de enero de 2001) establece que toda actividad complementaria y extraescolar que se desarrolle en el centro ha de estar incluida en la programación general anual y en consonancia con los objetivos previstos en dicho documento. Así mismo, la realización de dichas actividades ha de tener un carácter abierto y flexible de manera que aquellas no contempladas en la PGA se puedan realizar una vez aprobadas en el Consejo Escolar.

Los requisitos que se establecen para una actividad de una jornada de duración son:

- Asegurar que la actividad está recogida en la PGA. En caso contrario, plantear el asunto al equipo directivo para llevar la actividad al Consejo Escolar.
- Enviar una circular informativa a los padres de los alumnos que van a participar según modelo establecido.
- Entregar a la Vicedirección la ficha de la actividad cumplimentada por el profesorado o acompañantes según modelo establecida y con una antelación de una semana.
- Tener todas las autorizaciones paternas o maternas según modelo establecido.

Los requisitos para una actividad con pernoctación fuera del seno familiar son:

- Asegurar que la actividad está recogida en la PGA. En caso contrario, plantear el asunto al equipo directivo para llevar la actividad al Consejo Escolar.
- Enviar una circular informativa a los padres de los alumnos que van a participar según modelo establecido.
- Entregar a la Vicedirección la ficha de la actividad cumplimentada por el profesorado o acompañantes según modelo establecida y con una antelación de una semana para comunicarlo a la Dirección Territorial.
- Tener todas las autorizaciones paternas o maternas según modelo establecido.
- Asegurarse que el alumnado participante tiene su ficha médica actualizada en el centro. También es necesario que presenten fotocopia de la cartilla médica. Sin ella, ningún elemento podrá realizar un viaje.
- Es conveniente leer las instrucciones para el desarrollo de actividades.

Curso/s	Actividad	Trimestre	Lugar de celebración	Profesorado responsable
Primer ciclo de la ESO	Acampada	Segundo o tercer trimestre	Parra Medina, Pozo Negro, Tefía u otra aula de la naturaleza de Canarias.	Mario Llamas Agustín González
	Excursión en bicicleta	Segundo o tercer trimestre	Ruta de Puerto del Rosario a Puerto Lajas	
	Antorcha olímpica	Tercer trimestre	Puerto del Rosario	
4º de la ESO 1º de Bachillerato	Festival de Combas	Segundo trimestre	IES Puerto del Rosario	Roberto Sánchez
1º de Bachillerato Optativa de Acondicionamiento Físico	“No olvides lo nuestro”	Segundo o tercer trimestre	IES Puerto del Rosario	Sergio Melián Roberto Sánchez
2º de Bachillerato	Acampada	Primer, segundo o tercer trimestre	Albergues de Canarias	Sergio Melián
	Actividades náuticas		Escuela náutica del Cabildo	
	Excursión en bicicleta de montaña		Por determinar	
	Asistencia a conferencias		Por determinar	
	Actividades recreativas en la playa		Playa Blanca	
	Actividades acuáticas		C.D. Herbania	
	Hípica		Escuela hípica	
Todos los niveles	Campeonatos deportivos internos: fútbol, baloncesto, voleibol, tenis de mesa, badminton, “quemao” a tres bandas.	Primer, segundo o tercer trimestre	IES Puerto del Rosario	Sergio Melián Roberto Sánchez Mario Llamas Agustín González
	Feria del Deporte	Segundo o tercer trimestre	Granja Experimental de Pozo Negro	
	Campeonato insular de atletismo y campo a través		A determinar por la Federación de Atletismo	

Tabla 14. Plan de actividades extraescolares y complementarias para el curso 2009-10.

9. Normas de funcionamiento para las clases.

El departamento en reunión ordinaria ha acordado las siguientes normas de funcionamiento para las clases que se comunicarán al alumnado en la primera sesión del curso.

- Hacer un uso responsable del material. En caso contrario, puedes deteriorarlo y tendrás que asumir su coste. Además, recibirás una sanción inmediata por parte del profesor.
- Asearte y cambiarte de ropa después de clase. En caso contrario, tu clase olerá mal y tus compañeros no estarán a gusto en el aula. Los hábitos de higiene tienen repercusión en la nota.

- Utilizar un calzado apropiado y atado de forma correcta. En caso contrario, tienes más riesgo de lesionarte o tener molestias en tobillos y rodillas.
- Respetar al profesor cuando está explicando. En caso contrario, impides que tus compañeros aprendan y ese comportamiento influirá muy negativamente en tu evaluación.
- Ser puntual. En caso contrario, perjudicas la organización de la clase, los retrasos harán disminuir tu nota y tendrás menos tiempo de práctica para poder aprender los contenidos.
- En caso de ausencia del profesor, dirigirse al profesorado de guardia. En caso contrario, perjudicas a los compañeros de otro grupo que sí tienen profesor y que de forma preferente harán uso de la cancha cubierta aunque inicialmente no estuviera prevista esa situación. Además, el profesorado de educación física no es y no puede hacerse responsable de los alumnos sin profesor, sea de la materia que sea, y menos proporcionar material deportivo.
- Entregar las tareas solicitadas en el plazo indicado.
- No entrar ni salir de las instalaciones deportivas hasta que suene el timbre de cambio de clase. Cuando la clase sea en el pabellón hay que dirigirse a la grada y únicamente a los vestuarios los que tengan que cambiarse de ropa. El acceso al pabellón cubierto debe realizarse por las puertas que dan al patio, nunca por la puerta del pasillo donde se encuentra la sala de profesores.
- Nunca acceder a las instalaciones deportivas con bebida (excepto agua) o comida. Tampoco está permitido el uso de móviles o cámaras de foto/video.
- Solicitar permiso al profesor para ir al baño.
- Los alumnos lesionados o que no puedan realizar la clase por algún motivo justificado deberán realizar una tarea escrita que entregarán al finalizar la sesión.
- Como en cualquier otra asignatura, para cualquier cuestión no contemplada en estas normas hay que acudir al reglamento de régimen interno del centro.

10. Estrategias de animación a la lectura y el desarrollo de la comprensión oral y escrita. Participación en el Plan de Lectura del centro.

El Plan de Lectura del centro tiene los siguientes objetivos:

- a) Mejorar la comprensión lectora:
 - Leer con fluidez.
 - Enriquecer el vocabulario.
 - Extraer la información de un libro de lectura o de un texto.
 - Comprender de forma general la lectura de un fragmento, un capítulo o de todo un libro.
 - Reflexionar sobre la información obtenida y relacionarla con conocimientos previos.
 - Interpretar la información y sacar conclusiones.
- b) Potenciar la integración de la lectura en la dinámica de la clase.

- c) Crear el hábito y el gusto por la lectura.
- d) Desarrollar la autonomía en el aprendizaje mediante la lectura.
- e) Formar usuarios de biblioteca:
- f) Ser consciente de la importancia de la lectura para el desarrollo integral de la persona.
- g) Crear vías de comunicación con los padres para que contribuyan, desde casa y en el centro, al desarrollo de esta competencia lingüística.

El departamento de Educación Física contribuye a estos objetivos con dos tipos de actividades relacionadas con la lectura:

1. Disciplinarias:

- Lecturas relacionadas con la educación física y el deporte.

2. Interdisciplinarias:

En la actividad de lectura en voz alta y en grupo a la que cada departamento dedica una hora semanal cada 10-14 semanas. El calendario previsto para el primer trimestre es el siguiente:

Curso	Fechas previstas
4º ESO	Del 26 al 30 de octubre
3º ESO	
2º ESO	
1º ESO	

Tabla 15. Fechas del Plan de Lectura para el departamento Educación Física en el primer trimestre.

ANEXO 1. Material informativo para el alumnado sobre el asma.

El asma es una afección de las vías respiratorias que provoca el estrechamiento de los bronquios y consecuentemente una insuficiencia respiratoria. Los síntomas característicos del asma son la tos, los silbidos al respirar, la tensión en el pecho y la sensación de ahogo. Además, la dificultad respiratoria suele llevar otros síntomas asociados como ansiedad, temor, tensión y dificultad de relajación.

Los factores desencadenantes del asma, así como su nivel de intensidad, varían mucho entre las personas. Se trata de factores que existen en la vida cotidiana de las personas, pero sólo afectan a los asmáticos y no se sabe exactamente por qué razones. Entre estos factores se encuentran los cambios de humedad, el viento frío, las infecciones víricas, el polvo y los humos, los agentes alérgicos, las emociones de miedo o excitación y, también, el ejercicio físico.

El asma y la actividad física.

Las personas con asma pueden realizar y de hecho realizan muchas actividades físicas de la vida cotidiana. Pero cuando se trata del ejercicio físico, es decir, actividad física repetitiva y estructurada puede inducir al asma, especialmente si se trata de carrera continua intensa de una duración mayor de ocho a diez minutos y en ambiente seco y/o polucionado (¡ojo!, un ambiente cargado de humo de los fumadores también se considera polucionado). Esto no quiere decir que no puedan realizar ejercicio, como muchos padres y profesores creen. A menudo se piensa que “como el ejercicio causa problemas” mejor no hacer nada. Sin embargo, no se dan cuenta que el asma inducida por el ejercicio puede prevenirse. Y no sólo esto, sino que el ejercicio puede mejorar las condiciones de vida de los asmáticos más allá de los beneficios que posee para cualquier otra persona porque les hace más resistentes a los ataques de asma.

Las actividades de larga duración y media intensidad (por ejemplo, la carrera continua o pasear en bicicleta) son las que más fácilmente pueden provocar el asma inducida por el ejercicio, pero también pueden resultar las más beneficiosas si se toman ciertas **precauciones**:

1. Utilizar un inhalador broncodilatador varios minutos antes de empezar el ejercicio para que exista un cierto efector protector (solo con factores de riesgo).
2. Disponer del inhalador durante el ejercicio para utilizarlo al mínimo síntoma de dificultad respiratoria.
3. Evitar la práctica de ejercicio físico durante la parte más fría del día. Si la temperatura es muy baja se aconseja utilizar mascarilla o hacer ejercicio a cubierto.
4. Realizar un calentamiento previo a cada sesión y una vuelta a la calma.
5. Evitar la práctica de ejercicio en ambientes polvorientos, contaminados o con agentes potencialmente alérgicos.
6. Buscar condiciones climáticas de humedad.
7. Someterse al control médico para una correcta evaluación del asma.
8. Mejorar la habilidad para el control y manejo de los síntomas e incluso ataques de asma.

¿Qué hacer en caso de un ataque de asma?.

Los ataques de asma severos necesitan un tratamiento rápido en sus primeros momentos, de ahí la conveniencia de actuar de la siguiente forma:

1. Buscar ayuda médica.
2. Contactar con los padres.

3. Asegurarse de que se toma rápidamente la medicación. Las personas asmáticas deben conocer cuál es su mejor medicación y tenerla siempre a su alcance (en el botiquín del gimnasio existe un broncodilatador genérico, válido en la mayoría de los casos). En caso contrario trasladar al alumno/a a un centro médico.
4. Mantener la calma y pedir que respire despacio.
5. Dejar que la persona afectada busque la posición más cómoda y adecuada para su recuperación.

ANEXO 2. Material informativo sobre alteraciones estructurales de la columna vertebral: escoliosis, cifosis y lordosis.

Dentro de las patologías posturales, las desviaciones raquídeas son las más frecuentes entre los adolescentes. En la encuesta inicial, la desviación más frecuente es la escoliosis, si bien, ninguno de ellos presenta desviaciones que puedan impedir una participación en las clases de Educación Física idéntica a la de sus compañeros/as. No obstante, incluimos en esta programación algunas orientaciones sobre estas alteraciones y las pautas de actuación en la realización de actividades físicas.

a) Escoliosis.

Son desviaciones laterales de la columna acompañadas de rotación de los cuerpos vertebrales. Alrededor de un 2% de niños en edad escolar presentan una desviación de columna de este tipo, en la mayoría son curvas poco importantes. Sólo alcanzan cierta gravedad que provoca limitaciones serias el 0.2% de los casos.

La escoliosis es más frecuente que aparezca en el brote de crecimiento prepuberal (10-12 años en niñas y 12-14 años en niños) siendo más frecuente en las niñas. A estas edades ya debe distinguirse entre una actitud escoliótica y una escoliosis estructural. La actitud escoliótica es una curva lábil que se reduce totalmente en decúbito. En el examen clínico no aparece gibosidad, por lo tanto, no existe rotación vertebral. Las causas más frecuentes suelen ser: disimetría de las extremidades inferiores o actitudes viciosas en la pelvis. La escoliosis estructural es la desviación de la columna vertebral en los tres planos acompañada de deformación debido a la angulación y rotación. Las curvas no desaparecen flexionada la columna a 90°. Existe gibosidad debido a que las apófisis transversas del lado de la convexidad se hacen prominentes y arrastran a las costillas correspondientes.

Actuación en las clases de Educación Física con alumnado escoliótico.

No existe un tratamiento de rutina, cada escoliosis debe ser estudiada individualmente y requiere un tratamiento específico que depende de las características de la curva, edad de aparición, etiología y sobre todo valor angular.

- Escoliosis por debajo de 10°: Control anual. Si se comprueba que la escoliosis es estable se continúan los controles sin adoptar ninguna medida terapéutica. En caso de evolución, se iniciará un tratamiento de fisioterapia.
- Escoliosis de 10 a 20°: Control semestral con consejos de higiene postural, aumento del reposo nocturno (en decúbito disminuye la angulación) y recomendación de algún deporte como la natación. Se inicia tratamiento de fisioterapia según evolución.
- Escoliosis de más de 20°: Si se ha llegado a la pubertad el riesgo de evolución aumenta y es aconsejable iniciar tratamiento de fisioterapia. Si la escoliosis evoluciona tendrá que añadirse un tratamiento ortopédico a la fisioterapia.
- Escoliosis de más de 45°: Si no se estabiliza con los corsés ortopédicos se tendrá que considerar la intervención quirúrgica.

Por encima de 10° de escoliosis deben eliminarse los ejercicios o deportes asimétricos y actividades que provoquen elevadas tensiones a nivel raquídeo. Dada la especificidad de cada escoliosis, el médico debe asesorar en su informe sobre las prácticas corporales contraindicadas.

Actuación en las clases de Educación Física con alumnado cifótico

Se habla de hipercifosis o cifosis patológica cuando existe una exageración de la cifosis dorsal fisiológica. Sus características determinantes son una desviación axial, extensión aumentada de la cifosis y disminución de la modalidad de la curva. Suele ser habitual que se produzca una compensación de la cifosis a nivel de la lordosis lumbar.

Un tipo de cifosis habitual entre las adolescentes es la hipercifosis puberal femenina que surge como consecuencia de pretender esconder los pechos. También la hipercifosis del adolescente o enfermedad de Scheuerman, siendo esta una hipercifosis estructural que se manifiesta durante el crecimiento, es de carácter hereditario.

El tratamiento de la cifosis, ya sea, ortopédico o mediante fisioterapia, no debe interrumpir la actividad deportiva. En principio, no está contraindicada ninguna actividad, si bien, conviene limitar los ejercicios asimétricos y no se aconsejan los de contacto físico o de gran esfuerzo raquídeo como el rugby, lucha o levantamiento de grandes pesos.

Actuación en las clases de Educación Física con alumnado lordótico.

Existe una hiperlordosis cuando existe una exageración de la lordosis lumbar fisiológica por encima de los 40°-45°, si bien, es una referencia según las razas. Salvo contraindicación médica un alumno/a con hiperlordosis puede participar en la clase de Educación Física con toda normalidad. Puede contribuir a mejorar su desviación el fortalecimiento de los músculos abdominales, glúteos e isquiotibiales.

Anexo 3. Normativa básica.

1. Actividades extraescolares y complementarias

Orden de 19 de febrero de 2001, por la que se modifica la Orden de 6 de febrero de 2001, que dicta instrucciones sobre el procedimiento a seguir de responsabilidad patrimonial de la Administración educativa, en materia de accidentes de alumnos extraescolar

Orden de 19 de enero de 2001, por la que se dictan instrucciones sobre las medidas de seguridad a aplicar por el profesorado o acompañantes en las actividades extraescolares, escolares y/o complementarias, que realicen los Centros docentes públicos.

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.

2. Adaptaciones curriculares y atención a la diversidad.

Orden de 7 de junio de 2007, por la que se regulan las medidas de atención a la diversidad en la enseñanza básica en la Comunidad Autónoma de Canarias.

3. Programa de centros de Atención Preferente.

Orden de 27 de abril de 2001, por la que se establece el marco para determinar Centros Educativos de Atención Preferente y se regula la compensación educativa frente a desigualdades derivadas de factores socioeconómicos y culturales.

4. Currículum y evaluación.

Decreto 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

Orden de 14 de noviembre de 2008, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa Bachillerato y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Bachiller.

Orden de 7 de noviembre de 2007, por la que se regula la evaluación y promoción del alumnado que cursa la enseñanza básica y se establecen los requisitos para la obtención del Título de Graduado o Graduada en Educación Secundaria Obligatoria.

Decreto 187/2008, de 2 de septiembre, por el que se establece la ordenación del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Decreto 202/2008, de 30 de septiembre, por el que se establece el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas.

Orden de 15 de septiembre de 2009, por la que se establecen los currículos de determinadas materias optativas de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias para su impartición a partir del curso 2009-2010.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

5. Organización de centros

Decreto 175/2000, de 6 de septiembre, por el que se modifica el Decreto 129/1998, de 6 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

Anexo 4. Bibliografía básica sobre enseñanza de la Educación Física.

- Aguado, X. & Fernández, A. (1994) *Unidades Didácticas para Primaria II. Los nuevos juegos de siempre*. Barcelona: Inde
- Arnold, P.J. (1991). *Educación Física, movimiento y currículum*. Madrid: Morata.
- Blández, J. (2000). *Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (1990). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (Dir.) (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Bayer, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Castejón, F. J.; F. J. Giménez; F. Giménez, y V. López, (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Delgado Noguera. M.A. (1991) *Los estilos de enseñanza en la educación física, propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: I.C.E.
- Delgado, M y Tercedor, P. (2002), *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación física*. Barcelona: Inde
- Devís Devís J (coord., 2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Devis J. y Peiró C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: MEC/Paidós
- Fernández, J.C.; Ruíz, M.; Fuster, M. (1997). *Los materiales didácticos de Educación Física*. Sevilla: Wanceulen
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y currículum*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Lavega, P. (2000). *Juegos y deportes populares-tradicionales*. Barcelona: Inde.
- López Miñarro, P. A. (2002). *Mitos y Falsas Creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde.
- Méndez, A. (1999). Efectos de la manipulación de las variables estructurales en el diseño de juegos modificados de invasión. *Lecturas de Educación Física y Deportes* (revista digital), 16.
- Méndez, A. (2000a). Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro. *Lecturas de Educación Física y Deporte* (revista digital), 18.

- Méndez, A. (2000b). Fundamentos para la elaboración de juegos modificados de bate y carrera. *Lecturas de Educación Física y Deportes* (revista digital), 23.
- Méndez, A. (2005). *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Barcelona: Inde.
- Metzler, M. (2000) *Instructional models for physical education*. Boston: Allyn & Bacon.
- Moreno Murcia, J.A. (2002). *Aprendizaje a través del juego*. Málaga: Aljibe
- Mosston, M. y Astworth, S. (1993) *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Navarro, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: Inde
- Navarro Adelantado, V. (1994) *Juegos deportivos Tradicionales*. Santa Cruz de Tenerife: Litografía Romero S.A
- Orlick, T. (1986). *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid: Popular.
- Orlick, T. (1990). *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.
- Parlebas, P. (1987). *Perspectivas para una Educación Física Moderna*. Málaga: Junta Andalucía.
- Peiró Velert, C., Hurtado, I. e Izquierdo, M. (2005). *Un salto hacia la salud: Actividades y propuestas educativas con combas*. Barcelona: nde.
- Piéron, M (1988) *Pedagogía de la Actividad física y el deporte*. Málaga: Unisport.
- Piéron, M (1988) *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz Pérez, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz Pérez, L.M. (1995). *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos.
- Thorpe, R.; Bunker, D., y Almond, L. (1986) (Eds.). *Rethinking Games Teaching*. Loughborough: Loughborough University of Technology
- Tinning, R. (1992). *Educación Física: La escuela y sus profesores*. Valencia: Universidad de Valencia
- Verdú J. (2001) (coord.). *Cuadernos de aula: Propuesta de Proyecto Curricular del área de Educación Física para la ESO*. Consejería de Educación y Deportes del Gobierno de Canarias. 2001.

Anexo 5. Inventario del departamento a fecha 16 de septiembre de 2009.

Deporte/uso	Inventario	Deporte/uso	Inventario
Baloncesto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 aro ▪ 37 balones usados y deteriorados ▪ 8 redes canasta 	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 25 raquetas ▪ 3 juegos de redes ▪ 3 redes individuales ▪ 13 volantes usados ▪ 14 volantes ▪ 9 estuches volantes badminton
Balonmano	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 23 balones usados 		
Futbol	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 12 balones nuevos ▪ 7 balones usados ▪ 2 redes 	Lacrosse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 32 palos ▪ 2 pelotas
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 vallas ▪ 1 saltómetro 	Tenis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 redes ▪ 3 raquetas ▪ 13 pelotas
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 11 balones espuma usados ▪ 47 balones nuevos ▪ 8 balones usados ▪ 3 redes 	Malabares	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 43 diabolos ▪ 30 pelotas malabares ▪ 20 platos chinos ▪ 7 juegos de zancos ▪ 2 zancos pequeños
Hockey	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 pastillas ▪ 40 pelotas ▪ 40 pelotas gomaespuma ▪ 7 pelotas lisas ▪ 20 sticks 	Pin-pon	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 red ▪ 29 raquetas ▪ 4 cajas de pelotas ▪ 2 mesas
Gimnasia rítmica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 26 pelotas 	Bola Canaria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 juego
Material vario	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 53 aros ▪ 2 pesas ▪ 3 picas ▪ 13 redes portabalones ▪ 5 balones grandes ▪ 36 balones medicinales ▪ 5 conos ▪ 11 pelotas de foam ▪ 6 discos volador grande ▪ 6 discos volador pequeño ▪ 4 discos 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 34 conos cancha ▪ 15 conos carretera ▪ 32 colchonetas suelo individual ▪ 2 minitramp ▪ 1 cuerda de trepa ▪ 9 indiacas ▪ 2 compresores ▪ 1 ordenador ▪ 1 impresora ▪ 1 quitamiedo ▪ 6 colchonetas ▪ 20 pelotas balón quemado

Anexo 6. Asignación de las instalaciones deportivas por curso y profesor.

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	CANCHA CUBIERTA	CANCHA EXTERIOR	CANCHA CUBIERTA	CANCHA EXTERIOR	CANCHA CUBIERTA	CANCHA EXTERIOR	CANCHA CUBIERTA	CANCHA EXTERIOR	CANCHA CUBIERTA	CANCHA EXTERIOR
8.00-8.50	1º E ESO Mario	3º D ESO Sergio	3º PDC1 Sergio	2º E ESO Agustín	3º A ESO Sergio	2º A ESO Agustín	1º B ESO Agustín	3º E ESO Sergio	2º B ESO Agustín	2º C ESO Mario
8.55-9.50	1º C BAC. Roberto	3º C ESO Sergio	2º F ESO Agustín	3º B ESO Sergio	3º D ESO Sergio	1º B ESO Agustín	1º A ESO Agustín	1º A ESO Agustín	1º A ESO Agustín	4º D ESO Roberto
9.50-10.45	1º C ESO Mario	3º A ESO Sergio			2º C ESO Mario	4º PDC Roberto	1º D ESO Mario	2º BACH. Sergio	2º BACH. Sergio	2º D ESO Mario
11.15-12.10	2º ESO Agustín	4º C ESO Roberto	3º C ESO Sergio	1º B BAC. Roberto	4º A ESO Roberto	1º E ESO Mario	1º A BAC. Roberto	2º F ESO Agustín	3º E ESO Sergio	1º D ESO Mario
12.10-13.05			4º D ESO Roberto		2º D ESO Mario	4º B ESO Roberto	4º C ESO Roberto	3º PDC2 Sergio	4º B ESO Roberto	3º PDC1 Sergio
13.05-14.00	4º PDC Roberto	1º A BAC. Roberto	2º A ESO Agustín	1º A BAC. Roberto	1º B BAC. Roberto	1º C ESO Mario	3º B ESO Sergio	4º A ESO Roberto	3º PDC2 Sergio	1º C BAC. Roberto

