

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. DATOS IDENTIFICATIVOS - CONTEXTO	2
2.1 CENTRO	2
2.1.1 UBICACIÓN Y ENTORNO	2
2.1.2 SEÑAS DE IDENTIDAD	2
2.1.3 OFERTA EDUCATIVA	3
2.1.4 ENTORNO SOCIAL Y FAMILIAR EDUCATIVO	4
2.1.5 PERFIL DEL ALUMNADO	4
2.2 NIVEL EDUCATIVO	5
2.3 DOCENTES RESPONSABLES	5
3. PUNTO DE PARTIDA	6
3.1 MEMORIA FINAL 2017/2018	6
3.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS ADOLESCENTES	9
3.3 VALORACIÓN INICIAL	10
4. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	10
4.1 FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR	13
4.1.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN	13
4.1.2 CONTENIDOS	13
4.1.3 ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	13
4.1.4 OBJETIVOS DE ETAPA Y SU CONCRECIÓN	14
4.1.5 COMPETENCIAS	15
4.2 FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	17
4.2.1 MODELOS, MÉTODOS, ESTILOS, ESTRATEGIAS Y AGRUPAMIENTOS	17
4.2.2 MODELO DE SESIÓN	20
4.2.3 ESPACIOS	20
4.2.4 RECURSOS	20
4.2.5 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	22
4.2.6 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	23
4.2.7 EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	23
4.2.8 ATENCIÓN DE LA DIVERSIDAD. Medidas refuerzo, ampliación y recuperación	26
4.2.9 ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA EDUCACIÓN EN VALORES	32
4.2.9.1 ELEMENTOS TRANSVERSALES	33
4.2.9.2 PROGRAMAS, PLANES Y REDES	34
4.2.9.3 COLABORACIONES INTERDISCIPLINARES	35
5. SECUENCIA DE UNIDADES DIDÁCTICAS	37
6. VALORACIÓN DEL AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN	46
7. CONCLUSIONES	46
8. FUENTES	47

1. INTRODUCCIÓN

«Los ideales son semillas que buscan un espacio y un tiempo en el que germinar. La pasión hace que tomen tierra y florezcan. Dar educación es recibirla, es regar el árbol de la vida que nos devolverá con creces toda la dedicación y el amor que pusimos en él».

Jorge García Ruiz

Amor a uno mismo, amor a los demás y amor al entorno natural son los tres faros que iluminan la presente programación¹. Una apuesta que, con los pies en la tierra y la mano en el corazón, tiene como fin convertir estas bellas palabras en hechos palpables y cotidianos. Tenemos los ingredientes necesarios para ello:

— Tenemos a las personas

La programación está diseñada para alumnos de **1º de Bachillerato**, primer curso de carácter voluntario y, por tanto, principio de muchas elecciones. Si ya en la Educación Secundaria Obligatoria (en adelante, ESO) se pone el acento en la progresiva asunción de derechos y deberes, en este curso, dichos aspectos cobran aún mayor relevancia.

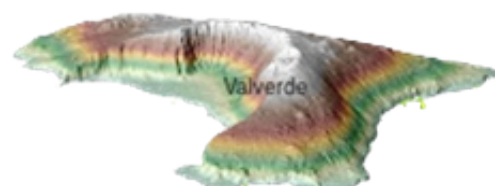
Pronto serán mayores de edad y deberán aceptar que toda libertad conlleva una responsabilidad. Por este motivo, haremos lo posible por situar a los alumnos en contextos reales en los que poner a prueba de forma autónoma los conocimientos adquiridos durante las distintas etapas educativas y aplicarlos en su vida personal. La autonomía requiere soltar a nuestros alumnos de la mano, creer en ellos, en sus motivaciones, en su ímpetu, en su valentía, en su juventud, en las ganas de dejar su huella en el mundo, en la sabiduría de los errores y, sí, también en nuestra labor educativa como docentes.

Al mismo tiempo, acompañarlos con ternura y sensibilidad en una época de profundos cambios para ellos es fundamental para que vivan sus procesos con la mayor naturalidad posible. Si logramos que fertilice en ellos el «gusto por estar bien», los alejaremos de enfermizas dependencias y nos ahorraremos mucho en un futuro; no solo en dinero. Aprender a cuidar de uno mismo, más allá de la adquisición de unos conocimientos, supone quererse y reconocerse responsable del bienestar y la salud propia.

— Tenemos el lugar

El hecho de que la programación esté ubicada en la isla de **El Hierro**, reserva de la Biosfera desde el año 2000 y cuyo proyecto de isla sostenible abarca aspectos tan ilusionantes como el uso de energías renovables, el turismo respetuoso con el medio o la promoción de vehículos eléctricos, nos ubica en un escenario ejemplar para inculcar actitudes de respeto, conservación y mejora del entorno.

En un mundo cada vez más globalizado y consciente de su interdependencia, es crucial que nuestros alumnos comprendan el valor acumulativo de cada uno de sus actos. Por ello, nuestra propuesta pretende dar pequeños pasos en esta dirección, acciones que empiezan por uno mismo y por lo más cercano (vivienda familiar, instituto, municipio); acciones capaces de cundir ejemplo, de quizás extenderse y generar una tendencia y, por tanto, un bienestar y una salud común.



¹ Esta programación ha sido elaborada a partir de las pautas que recoge el artículo 44.3 del Decreto 81/2010, de 8 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad Autónoma de Canarias y de las orientaciones que establece el Perfeccionamiento del Profesorado de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa de la Consejería de Educación y Universidades de Canarias. Del mismo modo, se sustenta en los fundamentos y principios recogidos de la legislación que puede consultarse en la bibliografía.

— Tenemos la asignatura

La Educación Física, con su amplio y rico abanico de posibilidades, nos permite actuar en la esfera emocional, motriz, biológica, cognitiva, expresiva y social de nuestros alumnos. El movimiento dotado de intencionalidad trasciende lo puramente corporal e influye al ser humano en su totalidad. Este enfoque epistemológico de la Educación Física simpatiza a la perfección con las actuaciones de carácter interdisciplinar, transversal y competencial que demanda tanto el currículo actual como la propia sociedad. En este sentido, compartimos plenamente la reflexión de Almonacid (2012), que entiende la Educación Física como «un espacio generoso en la construcción de sentidos y significados, para que hombres y mujeres puedan levantar proyectos de vida a partir de la relación y, en consecuencia, construir y compartir mundos posibles, teniendo como telón de fondo la humanización de las actividades deportivas y recreativas que despliega el ser humano».

2. DATOS IDENTIFICATIVOS - CONTEXTO

2.1 CENTRO

2.1.1 Ubicación y Entorno

La presente programación se desarrolla en un **Instituto de Enseñanza Secundaria** ubicado en la periferia del casco urbano de **Valverde**, municipio y capital de la isla de **El Hierro**. De los 11 000 habitantes que pueblan la isla, alrededor de 5 000 pertenecen a Valverde. A unos 700 metros de altura y rodeada por un semicírculo de montañas, sus construcciones de baja altura se concentran y dispersan por los diferentes desniveles de las laderas. Además de contar con diversos enclaves históricos cercanos, desde el centro se pueden iniciar numerosas rutas de senderismo de gran valor paisajístico y cultural, y de enorme utilidad pedagógica.

Al margen de las infraestructuras básicas con las que cuenta el municipio, en las cercanías del centro tenemos un pabellón polideportivo municipal recientemente reformado y del que podemos disponer en determinadas horas de la mañana, previo aviso. Con respecto a las comunicaciones, la red de carreteras permite desplazarse a cualquier parte de la isla rápidamente, ya sea en coche particular o en una eficiente línea de guaguas, lo que facilita la realización de algunas de las actividades complementarias programadas.

2.1.2 Señas de Identidad

La filosofía educativa del centro se resume en esta frase: «Educar ciudadanos autónomos que muestren amor hacia sí mismos, los demás y su entorno». De esta declaración de intenciones emanan las señas de identidad del Proyecto Educativo del Centro (en adelante, PEC), que son:

— Protagonismo y pasión

El centro considera que la educación debe dar la oportunidad a los alumnos de descubrir la cantidad de caminos y opciones diferentes que existen para vivir su vida; debe ser la llave maestra que les abra la puerta al desarrollo de aquello que les apasiona. En este proceso, a través de metodologías participativas, los alumnos han de encontrar su propio «para qué» en la vida, ya que pensamos que es una de las fuerzas internas que impulsa a las personas a vivir a gusto consigo mismas. Consideramos que solo de unas sanas y felices raíces puede emerger una sociedad sana y feliz.

— Hacia la autonomía

Desde el centro se promueve la autonomía, entendida como la capacidad que desarrolla el alumno para gestionar y regular sus aprendizajes de forma intencional y consciente. La autonomía permite que los alumnos se desarrollen como seres humanos críticos e independientes y les prepara para afrontar y adaptarse con confianza a todo tipo situaciones, personas y grupos diversos.

Esto implica responsabilizar al alumno para que tome decisiones personales sobre su aprendizaje, así como para hacerle participar, junto con el docente, en la negociación de aspectos como la identificación de las propias necesidades de aprendizaje, la selección de los contenidos, la elección de los materiales didácticos adecuados, la evaluación (compartida) o la calificación (dialogada).

■ En el mismo barco

Desde el centro creemos en la enorme utilidad de los modelos pedagógicos cooperativos y de servicio a la comunidad que implican el trabajo y la participación conjunta de los alumnos, profesores de diferentes asignaturas, familias, otros centros, asociaciones e instituciones públicas y privadas. En coherencia con los principios de la **Red Canaria de Escuelas Solidarias (RCES)**, a la que pertenece el centro, nos gusta que nuestros alumnos alcen la voz, que expresen e identifiquen sus problemas más cercanos, pero sin estancarse en la queja. Nos gusta que den el siguiente paso y busquen soluciones de forma común, que entiendan y vivencien que con sus ideas y actos pueden transformar la realidad, en especial si todos remamos en la misma dirección, de forma humilde, desde el corazón, con pequeños proyectos cuya finalidad sea hacer de nuestro centro, barrio, municipio, isla y mundo un lugar mejor.

■ Sí a la diversidad

La diferencia, del tipo que sea, es bienvenida en nuestro centro y considerada siempre como una riqueza y nunca como un lastre o motivo de discriminación; es, entre otras cosas, un rugido de libertad que hace de la humanidad un crisol de particularidades ávidas de ser y manifestarse. Nuestro deseo es que todas las personas que forman parte de la comunidad educativa se sientan incluidas, arropadas y queridas, y que ello sirva como trampolín para fomentar valores como el saber dar y recibir ayuda, el trabajo en equipo, y la justicia, coherencia y responsabilidad social.

La diversidad es un patrimonio que, entre otros aspectos, nos faculta para abordar desafíos humanos desde diferentes puntos de vista, surgiendo del intercambio respetuoso de ideas soluciones de las que todos salimos beneficiados.

■ Comprometidos con la identidad canaria

Vivimos en un espacio privilegiado, bello y lleno de contrastes. Contamos, además, con un valioso acervo cultural, social e histórico. Por eso, el centro, inmerso en el **Programa Enseñas**, tratará de facilitar contextos de aprendizaje en los que el alumnado conozca, aprecie y disfrute de todo lo que nuestras islas tienen por ofrecernos desde un enfoque inclusivo, transversal e interdisciplinar.

■ Sostenibilidad

Los diferentes proyectos relacionados con la sostenibilidad de El Hierro empapan e inspiran en gran medida la filosofía del centro, que, en este sentido, pretende ser una prolongación del sentir y pensar de los habitantes de la isla. Inscrito en la **Red de Centros Educativos Para la Sostenibilidad (REDCOS)**, apostamos por un centro que aplica el concepto de desarrollo sostenible al ámbito escolar en aspectos como el ahorro energético, el uso de energías limpias, la reducción, reutilización y reciclaje de residuos o el fomento del transporte alternativo.

■ Más allá del aula

Nuestros alumnos no se preparan para formar parte de la sociedad, son ya la sociedad, y, por ello, capaces de aportar con sus motivaciones e intereses todo tipo de servicios a la comunidad, convirtiéndose estos en talleres reales de aprendizaje y, al mismo tiempo, en un beneficio palpable que revierte en ellos mismos. Por dicha razón, nuestro centro se presenta como un espacio abierto de intercambio de conocimientos, valores y acciones, deseosos de aportar al mundo y que este nos aporte.

2.1.3 Oferta Educativa

En la actualidad el centro está considerado como línea 2 e imparte las siguientes enseñanzas²:

² El alemán es la lengua seleccionada como segunda lengua extranjera.

■ Competencia sentido iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)

Se incentiva la organización de un «Torneo Deportivo» que les permita buscar soluciones grupales de forma autónoma a los problemas que se vayan presentando; se estimula la construcción de su propio «Programa de Actividad Física»; se promueve la búsqueda de alternativas saludables a sus hábitos alimentarios; se busca desde el *Contact Improvisación* nuevas formas de moverse, de relación y de expresión de su personalidad; se les ubica en situaciones que requieran esfuerzo, perseverancia y pasión por encontrar los mejor de sí mismos.

■ Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

Se fomenta el reconocimiento de las diferentes manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes y juegos tradicionales canarios (**Unidad 2**) o los bailes tradicionales canarios (**Unidad 6**) y su consideración como parte del patrimonio cultural; se promueve el desarrollo de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo a través del análisis y la reflexión crítica (**Unidad 2**); se promueve la comunicación de ideas, sentimientos, emociones y vivencias por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento (**Unidad 6 y 8**).

4.2 FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Entendemos la metodología como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas que vamos a realizar de manera consciente y reflexiva con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos, criterios, estándares y competencias planteados.

Para ello la programación se fundamenta en **siete principios metodológicos**:

- **Aprendizaje activo, significativo y funcional**, ajustado a las necesidades y posibilidades individuales y del grupo.
- **Traspasar la responsabilidad al alumnado**, fomentando la capacidad para autorregular su aprendizaje y utilizando estrategias para autoevaluarse y coevaluarse de acuerdo con sus actuaciones en contextos lo más reales posibles.
- **Enfoque globalizador, competencial y transversal** a través de un currículum integrado donde los alumnos han de manejar conceptos, procedimientos, destrezas y habilidades de diferentes materias, para solucionar los problemas planteados.
- **Gradualidad y progresión.**
- **Clima de seguridad, confianza y afectividad.**
- **Conexión entre la escuela y la sociedad.**
- **Inclusividad y unión**, basadas en proyectos cooperativos, tratamiento del conflicto, ayuda entre iguales y aprecio de la diversidad.

4.2.1 Modelos, métodos, estilos, estrategias y agrupamientos

Para llevar a la práctica estos principios, vamos a valernos de los llamados **modelos pedagógicos**, ya que estos tienen en cuenta las naturales e inseparables relaciones de interdependencia que se producen entre el aprendizaje, la enseñanza, el contenido y el contexto del alumno. Tal y como apunta Casey (2016), «la enseñanza basada en modelos es un planteamiento pedagógico que se aleja de los contenidos o del docente, intentando alinear los resultados de aprendizaje con las necesidades de los estudiantes». Además, el enfoque global de los modelos pedagógicos permite incorporar en sus estructuras todo tipo de **estrategias** (analíticas y globales), **estilos** (desde el mando directo a la resolución de problemas, pasando por la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado o el creativo) y **métodos** (reproducción y descubrimiento) con los que afrontar la multiplicidad de situaciones que se producen en la Educación Física.

En esta misma línea, y como solución de continuidad de las señas de identidad del centro y de la propia programación, apostamos especialmente por la utilización de diferentes modelos pedagógicos o **hibridación**. Esto supone usar los elementos más significativos de varios modelos pedagógicos de forma combinada. A continuación resumo, en forma de infografía, los aspectos más característicos de los tres modelos que más vamos a utilizar:

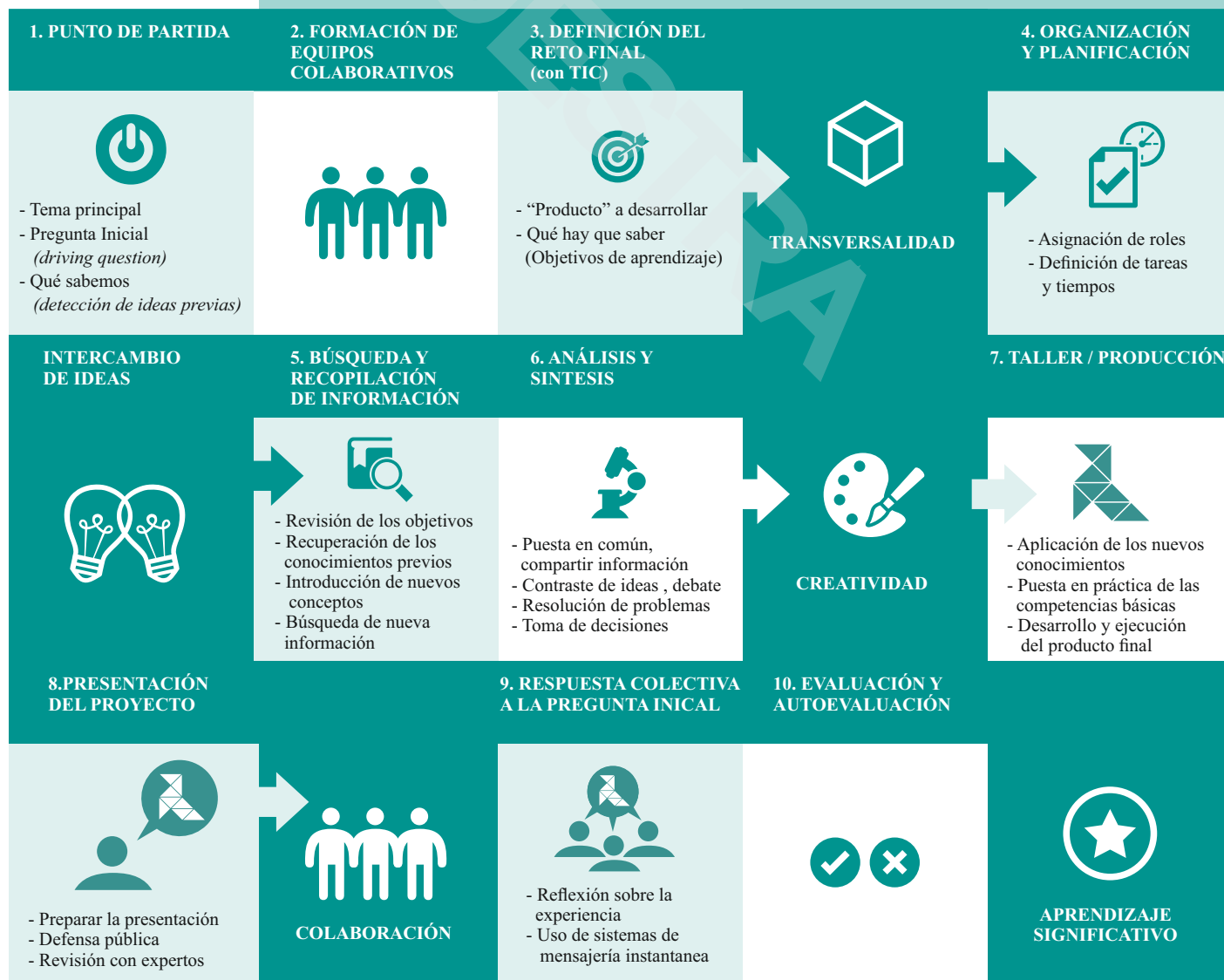
■ Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje colaborativo, según la teoría de la interdependencia social de Johnson, Johnson y Holubec (1995), requiere de cinco aspectos clave.

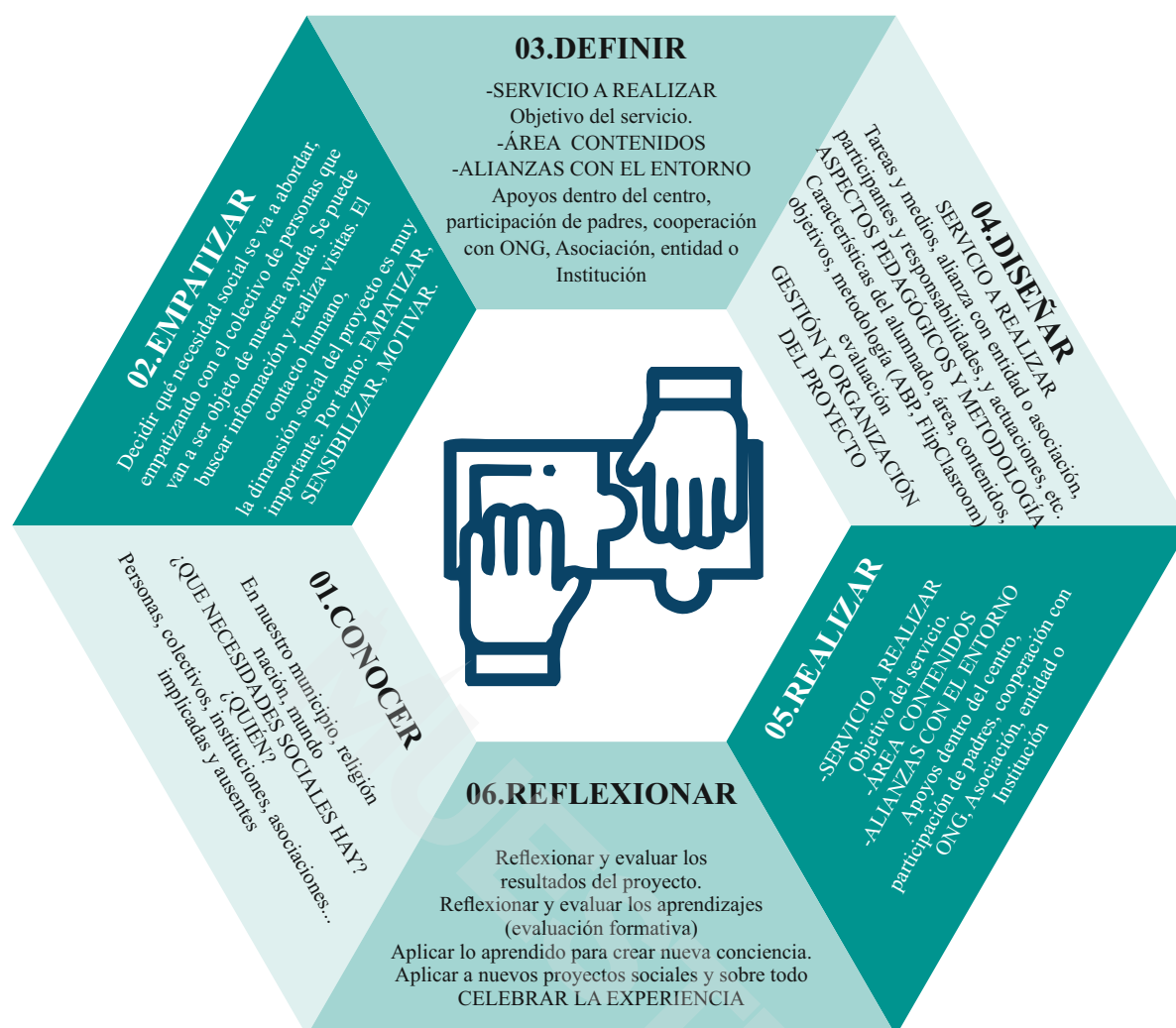
				
INDEPENDENCIA POSITIVA	RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL Y GRUPAL	HABILIDADES INTERPERSONALES	INTERACCIÓN ESTIMULADORA	INTERACCIÓN ESTIMULADORA
1. Establecer metas claras 2. Premiar los logros puntuales 3. Compartir recursos 4. Asignar tareas y funciones individuales 5. Asumir roles asignados 6. Respetar las identidades 7. Utilizar la imaginación 8. Actuar frente a problemas y amenazas exteriores	1. Tener empatía 2. Ser asertivo 3. Participar 4. Implicarse 5. Dialogar y llegar a acuerdos 6. Resolver conflictos 7. Tomar decisiones 8. Confiar en los demás 9. Prestarse apoyo mutuo 10. Asumir responsabilidades sobre los resultados	1. Tener empatía 2. Ser asertivo 3. Participar 4. Implicarse 5. Dialogar y llegar a acuerdos 6. Resolver conflictos 7. Tomar decisiones 8. Confiar en los demás 9. Prestarse apoyo mutuo 10. Asumir responsabilidades sobre los resultados	1. Crecimiento y desarrollo personal 2. Aumento de la motivación 3. Sentimientos de pertenencia y cohesión 4. Estimulo para la creatividad y la productividad	1. Coevaluar 2. Desarrollar el sentido crítico 3. Premiar el trabajo en equipo y la colaboración 4. Evitar la competitividad

■ Aprendizaje por proyectos

El trabajo por proyectos sitúa a los alumnos en el centro del proceso de aprendizaje gracias a un planteamiento mucho más motivador en el que entran en juego el intercambio de ideas, la creatividad y la colaboración.



■ Aprendizaje servicio



Además de la hibridación de modelos y el uso de todo tipo de métodos y estilos de enseñanza, creemos esencial, en una sociedad cada vez más abierta a las fusiones, a trabajos donde colaboran personas de diferentes ámbitos saberes, culturas y lenguas, y donde se afrontan situaciones laborales complejas desde distintos enfoques y tipos de organización, que el alumno vivencie toda clase de **agrupamientos** (de expertos, heterógeneos, homogéneos, interactivos, móviles, gran grupo, etc.) y con todo tipo de alumnos (con los que uno siente más afinidad, con los que menos, con el más habilidoso, con el que menos, etc.); todo ello desde el respeto y el conocimiento de las posibilidades y limitaciones de cada uno y los demás. Un ejemplo de agrupamiento de tipo heterogéneo para grupos de 5 es el que sigue:

- 2 alumnos motivados, con buena condición físico-motriz y dispuesto a ayudar.
- 1 alumno con escasa motivación, necesitado de ayuda y/o baja condición físico-motriz.
- 1 o 2 alumnos en situación intermedia entre las descritas.

Igualmente, las situaciones de aprendizaje que se presentan son lo suficientemente variadas como para propiciar que los alumnos asuman y **experimenten diferentes roles** (liderazgo positivo, liderazgo compartido, evaluador, generador de recursos, práctico, motivador, creativo, orientador, coordinador, etc.). Estas experiencias permiten empatizar con el compañero y generar valores tan necesarios hoy en día como saber pedir y recibir ayuda, y saber ofrecerla y darla.

Del mismo modo, consideramos fundamental favorecer la **cantidad y calidad del tiempo de compromiso motor**. Para ello jugaremos con los agrupamientos, el ratio alumnos-material y las formaciones (en oleadas, en filas, en circuito, en parejas, etc.) Además, usaremos criterios variados a la hora de formar grupos, algunos de ellos aleatorios y sin trascendencia (del 1 al 4, los pares con los pares, por colores de camiseta, por gustos musicales, compensados por niveles de habilidad pero sin excluir, etc.), lo que, unido al valor secundario de la victoria y la derrota, provoca que la importancia de estar en uno u otro grupo se diluya en favor de la tarea en sí y su objetivo educativo.

Veamos un ejemplo del proceso de evaluación y calificación de la Unidad Didáctica 5 «Parkour»⁴:

CRITERIO DE EVALUACIÓN	N.º3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural.				
MEDIO (actividad que realiza el alumno)	TÉCNICA	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	CALIFICA	INST. CALIF.	% PESO ESPECÍFICO CALIFICACIÓN
Diseñar un recorrido de parkour en grupos que luego practicarán el resto de compañeros	Coevaluación entre iguales del mismo grupo	Rúbrica para valorar: seguridad del recorrido y ayudas planificadas, atención a la diversidad, técnicas empleadas, originalidad, dificultad, roles, uso del tiempo y el espacio y funcionamiento del grupo.	Sí	Cuantificación de los niveles de logro en la rúbrica	30%
	Autoevaluación individual	Rúbrica para valorar: nivel de interés y participación las tareas, respeto a los compañeros y al material, resolución de conflictos.	Sí	Cuantificación de los niveles de logro en la rúbrica	30%
Trabajo diario	Heteroevaluación	Lista de control: interés, respeto al profesor y a los compañeros, higiene, uso del material, puntualidad, cumplimiento de normas, esfuerzo, participación.	Sí	Cuantificación los ítems de la lista de control	20%
	Heteroevaluación	Registro de anécdotas	Sí	Cuantificación de los registros	20%

Como máximo se puede suspender una Unidad por trimestre para aprobar dicho trimestre. La calificación de cada trimestre se obtendrá de la media entre todas las calificaciones de las Unidades de ese trimestre. La calificación final del curso en junio se obtendrá de la media entre los tres trimestres. Para ello, es necesario aprobar, al menos, dos trimestres. Se aprobará la asignatura en junio siempre que la nota resultante entre los tres trimestres sea superior a 5 puntos. Veamos un ejemplo:

1.º Tri.	Nota	2.º Tri.	Nota	3.º Tri.	Nota
UD1	2	UD4	5	UD7	9
UD2	5	UD5	6	UD8	5
UD3	7	UD6	7	UD9	7
Media	5		6		7
FINAL	6				

4.2.8 Atención de la diversidad. Medidas de refuerzo, ampliación y recuperación

Todos los alumnos aprenden de diferente manera. El nivel de maduración, los bagajes previos, las diferencias culturales, sociales, de género o personales en lo que se refiere a la dimensión cognitiva, motivacional, afectiva o relacional son algunos de los muchos aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La actual normativa educativa, desde la LOMCE hasta el Decreto 315/2015, reconoce la atención a la diversidad como principio fundamental de toda la enseñanza, para lo que prevé una serie de medidas que responden a los criterios de equidad, inclusión y no discriminación. La atención a la diversidad constituye, por tanto, no un aspecto marginal que se aplica a situaciones más o menos excepcionales dentro del centro, sino una constante en el desarrollo de la actividad educativa. Además, las medidas de atención la diversidad no pretenden disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo y ofrecer así al alumno distintos caminos u opciones para la consecución de los objetivos, criterios de evaluación y competencias marcadas.

Según la legislación canaria, dentro de las medidas de atención la diversidad, distinguimos entre:

⁴ Se ha de apuntar que, en el punto 5 «Secuencia de Unidades Didácticas», en cada Unidad se mostrarán los elementos de evaluación y calificación particulares.

4.2.9.2 Programas, planes y redes

PROGRAMAS PLANES Y REDES

Programa Enseñas de Incorporación de valores Históricos, culturales y patrimoniales	Identificar, conocer, divulgar, valorar, cuidar y fomentar el uso y disfrute del patrimonio histórico, natural, social y cultural de El Hierro y de Canarias, convirtiéndolo en un recurso didáctico para la enseñanza integral y desde un enfoque inclusivo, transversal, visible e interdisciplinar.	-Unidad 2 «Deportes para qué»: Organizar torneo deportivo que incluya un deporte o juego tradicional canario. -Unidad 6 «Bailes tradicionales canarios...»: Investigar y practicar bailes tradicionales canarios y enseñarlos a los alumnos de intercambio escoceses. -Unidad 7 «El poder de la naturaleza»: Reconocer y valorar las posibilidades que ofrece el entorno privilegiado de la isla de El Hierro como sede para la realización de actividades físicas en el medio natural. Para ello practicarán, organizarán y llevarán a cabo actividades de carácter recreativo entre las que destacamos el senderismo y el salto del pastor, valorándolas como formas de ocio activo saludable, de organización del tiempo libre y como recurso socio-económico.
Programa Escuela y Salud	Comprender y vivenciar el concepto dinámico y holístico de la salud en el que están implicadas las distintas dimensiones de la persona (física, mental, emocional, social y espiritual) y del centro como escenario de vida (aspectos curriculares, convivencia, cuidado del entorno, estética del centro, convivencia, relaciones con las familias, etc.)	La salud es uno de los referentes de la programación y está presente prácticamente en todas las Unidades y especialmente en: -Unidad 3 «Por y para mi salud»: Elaborar un plan de mejora de la salud que tenga en cuenta aspectos como la mejora de la condición física, la actitud postural, la alimentación, la relajación psicofísica, la valoración de los hábitos nocivos (tabaco, alcohol, sedentarismo, etc.) o el uso de transportes ecológicos. Además, se expondrán infografías en el «día de la EF en la calle» con el objeto de mostrar a la sociedad parte del trabajo realizado en las clases de Educación Física; animar a la sociedad a adoptar un estilo de vida activo mostrando sus beneficios; promover la necesidad de un aumento de horas de Educación Física en el sistema educativo en sintonía con la opinión del ministerio de sanidad, el CSD, la UNESCO y la OMS. -Unidad 7 «El poder de la naturaleza»: Reconocer la naturaleza como fuente inagotable de salud y bienestar por medio de prácticas como el senderismo, el salto del pastor o el geocaching. -Unidad 8 «Descubre periné»: Conocer de forma práctica cómo funciona el periné o suelo pélvico dentro de la globalidad del cuerpo y generar autoestima y seguridad en el descubrimiento de una sexualidad saludable.
Plan de lectura (programa para la mejora de la competencia lingüística)	Promocionar el aprendizaje permanente basándose en la mejora de la competencia lectora, fomento de la lectura y desarrollo de las bibliotecas escolares.	La lectura de libros, fragmentos de libros, artículos de interés y noticias adecuados a los contenidos que se trabajen en cada Unidad es una constante a lo largo del curso. Los libros de consulta que más utilizaremos son: <i>-Corazón con...</i>, de Jorge García Ruiz, en las Unidades 1, 3 y 8. <i>-El cuerpo tiene sus razones</i> de T. Bertherat, en las Unidades 3 y 8. <i>-El Parkour en la escuela</i>, de Carlos Suárez y Javier Fernández-Río, en la Unidad 5. <i>-El poder del bosque</i>, del doctor Quing Li, en la Unidad 7. <i>-El salto del pastor</i>, de Talio Noda Gómez y Ulises Castro, en la Unidad 7. <i>-El periné femenino</i>, de Blandine Calais-Germain, en la Unidad 8. <i>-El tao del amor, el sexo y la larga vida</i>, en la Unidad 8. Este programa tendrá mayor incidencia en los alumnos exentos parciales. *Respecto a otras acciones relacionadas con la competencia lingüística, consultar el apartado 4.1.5.
Programa de Educación Ambiental + Red Canaria de centros educativos para la sostenibilidad	-Potenciar la educación para el desarrollo sostenible, el cuidado del medio natural y de la biodiversidad, prestando especial atención al patrimonio natural de Canarias. -Capacitar a los alumnos para interpretar y aplicar modelos que hagan compatible el uso racional y sostenible de los recursos de la isla con la conservación de sus valores y patrimonio. -Incentivar la participación social, integrando a los individuos en la toma de decisiones sobre su futuro, el de su entorno y el de su calidad de vida, en sus respectivos ámbitos de actuación.	-Unidad 7 «El poder de la naturaleza», en la que se insta a los alumnos a reconocer y valorar las posibilidades que ofrece el entorno privilegiado de la isla de El Hierro como sede para la realización de actividades físicas en el medio natural. Para ello practicarán, organizarán y llevarán a cabo actividades de carácter recreativo (senderismo, disc-golf y salto del pastor, <i>geocaching</i>, etc.), teniendo en cuenta los aspectos necesarios para realizarlas (lugar, duración, costes, permisos, clima, material, nivel de dificultad, seguridad, impacto ambiental...), valorándolas como formas de ocio activo saludable, de organización del tiempo libre y como recurso socio-económico. Deberán, además, proponer medidas que eviten la degradación del entorno y colaboren en su cuidado. Además, durante todo el curso, fomentaremos la valoración, cuidado y correcto uso de materiales, espacios, instalaciones, agua, etc.

5. SECUENCIA DE UNIDADES DIDÁCTICAS

A continuación mostramos cómo se distribuyen temporalmente todas las Unidades Didácticas a lo largo del curso escolar 2018/2019.

Tr.	MES	SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE UNIDADES DIDÁCTICAS - CURSO 2018/2019																												Sesiones		
1º	Setiembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	octubre													UD1: En el mismo barco para qué - Retos cooperativos (8)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD2: Deportes para qué - Organización torneo deportivo (6)																														
2º	noviembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	diciembre													UD3: Por y para mi salud - Programa personal (11+1)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD4: Salta conmigo - Combas (8)																														
3º	enero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	febrero													UD5: Los obstáculos son oportunidades - Parkour (8)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD6: Entre la tradición-la modernidad- Bailes tradicionales canarios + contact improvisación (11)																														
4º	marzo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	abril													UD7: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD8: Descubre periné (5)																														
5º	mayo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	junio													UD9: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD10: Descubre periné (5)																														
6º	junio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	julio													UD11: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD12: Descubre periné (5)																														
7º	agosto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	septiembre													UD13: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD14: Descubre periné (5)																														
8º	octubre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	noviembre													UD15: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD16: Descubre periné (5)																														
9º	diciembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	enero													UD17: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD18: Descubre periné (5)																														
10º	febrero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	marzo													UD19: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD20: Descubre periné (5)																														
11º	abril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	mayo													UD21: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD22: Descubre periné (5)																														
12º	junio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	julio													UD23: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD24: Descubre periné (5)																														
13º	agosto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	septiembre													UD25: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD26: Descubre periné (5)																														
14º	octubre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	noviembre													UD27: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD28: Descubre periné (5)																														
15º	diciembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	enero													UD29: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD30: Descubre periné (5)																														
16º	febrero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	marzo													UD31: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD32: Descubre periné (5)																														
17º	abril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	mayo													UD33: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD34: Descubre periné (5)																														
18º	junio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	julio													UD35: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD36: Descubre periné (5)																														
19º	agosto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	septiembre													UD37: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD38: Descubre periné (5)																														
20º	octubre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	noviembre													UD39: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD40: Descubre periné (5)																														
21º	diciembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	enero													UD41: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD42: Descubre periné (5)																														
22º	febrero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	marzo													UD43: El poder de la naturaleza (7)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		UD44: Descubre periné (5)																														
23º	abril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			

Los apartados tratados en el punto 4 son la espina dorsal que vertebra cada una de las Unidades Didácticas programadas. Veámoslas ahora una a una.

UD	1	TÍTULO	EN EL MISMO BARCO: HACIA DÓNDE VAMOS - Retos cooperativos	E.F.	1º BACHILLERATO A									
SINÓPSIS JUSTIFICACIÓN			Esta Unidad es la manera de presentar la asignatura y definir el rumbo que vamos a seguir a lo largo del curso; es una declaración de intenciones sobre la importancia de la cooperación como una competencia básica para el presente y el futuro, así como un estilo de vida que nos beneficia a todos. Para ello, además de esgrimir las líneas generales de funcionamiento y organización de la materia, se plantean una serie de retos cooperativos que desembocan en un producto final que consiste en la creación en grupos de un reto cooperativo con el que desafiarán a otros alumnos de otros institutos de Canarias, de Alemania y de Escocia con los que habitualmente se realizan intercambios y colaboraciones; la finalidad es transmitir y extender un valor o defender una causa que precise de la unión de las personas para su mejora o solución, provocando el efecto “bola de nieve”, de tal modo que aquellos que reciban el desafío, a su vez, propongan otro y/o desafíen a otras personas.											
TEMPORALIZACIÓN DESARROLLO SECUENCIACIÓN			13 Sep.	SESIÓN 1: PRESENTACIÓN - Bienvenida. ¿Quién soy? ¿Qué pienso, siento y quiero? ¿Qué hacer para conseguirlo a través de la EF. Entrega de documentos. Organización general anual.										
			18 Sep.	SESIÓN 2: PRESENTACIÓN UDI - Retos cooperativos. Organización general. Entrega de rúbricas.										
			19 Sep.	SESIÓN 3: RETOS COOPERATIVOS										
			25 Sep.	SESIÓN 4: NOS INVENTAMOS UN RETO COOPERATIVO										
			26 Sep.	SESIÓN 5: PRESENTACIÓN DE RETOS PARA SU RESOLUCIÓN										
			02 Oct.	SESIÓN 6: PERFECCIONAR RETOS - Elección de la causa a defender o el valor a transmitir.										
			03 Oct.	SESIÓN 7: INICIO CAMPAÑA “JUNTOS PODEMOS” - Grabación, envío de reto y/o retos e inicio de campaña en redes sociales y otros medios de comunicación. ¡Visibilidad!										
			09 Oct.	SESIÓN 8: EVALUACIÓN, CELEBRACIÓN Y APLAUSOS.										
CRITERIOS			2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.		CONTENIDOS		COMPTENCIAS		OBJETIVOS ETAPA		ESTÁNDARES			
METODOLOGÍA			Modelos		Hibridación: aprendizaje cooperativo + estilo actitudinal		Técnicas		Medios		EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN (C)			
			Métodos		Reproducción Descubrimiento		Heteroevaluación		Trabajo diario		C%		Instrumentos	
			Estilos		Mando directo, resolución de problemas, creativo, socializador		Heteroevaluación		Trabajo diario		10		Registro de anécdotas	
			Estrategias		Global pura		Autoevaluación individual		Trabajo diario		40		Rúbrica de autoevaluación	
PROGRAMAS Y REDES			Organización agrupamiento		Gran grupo, heterogéneos fijos		Todos		Se hará especial hincapié en la mejora de la actitud personal (perseverancia, superación), en la mejora de la actitud hacia la materia (participación, interés, esfuerzo), en la mejora de la actitud durante la práctica de actividad física (deportividad, respeto), en la mejora de la actitud cooperativa que supone el trabajo en equipo (reparto de roles, asunción de responsabilidades) y en la importancia del cumplimiento de normas (asistencia y puntualidad, hábitos higiénicos y saludables).		ATENCIÓN DIVERSIDAD			
			Recursos materiales		Todos los que se precisen para elaborar los retos									
			Espacio		Aula, pabellón, pista polideportiva									
			Actividad Complementaria		-									
Programa Hablar Otra Lengua / Red de Escuelas Solidarias			TRANSVERSALIDAD		INTERDISCIPLINARIEDAD									
Expresión oral / TIC / Educación para la salud / Educación para la paz, solidaridad			Inglés / Alemán / TIC / Lengua											