

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO



CURSO: 2023-2024

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Centro educativo: IES GUÍA

Estudio (nivel educativo): 1ºESO

Docentes responsables: MARÍA BELÉN LUCENA IGLESIAS

Punto de partida (diagnóstico inicial de las necesidades de aprendizaje)

En el presente curso escolar, hay cinco grupos de primero de la ESO.

En cuanto a la composición de los grupos-clase es la siguiente:

-1º A: 27 alumnos: 13 varones y 14 chicas. 2 repetidores de 1º ESO

-1º B: 26 alumnos: 9 varones y 17 chicas. 2 repetidores de 1º ESO

-1º C: 26 alumnos: 9 varones y 17 chicas. 2 repetidores de 1º ESO

-1º D: 26 alumnos: 10 varones y 16 chicas. 2 repetidores de 1º ESO

-1º E: 27 alumnos: 11 varones y 16 chicas. 3 repetidores de 1º ESO

Justificación de la programación didáctica:

Esta programación se ha hecho en base al decreto 30/2023, de 16 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.

La presencia de Educación Física, en los estudios de Secundaria, contribuye a la formación de personas con una buena cultura del cuerpo, relacionada fundamentalmente con la salud y con el desarrollo personal equilibrado. Para ello, desarrolla aspectos relacionados con las experiencias sociales y de relación, así como otros con la identidad personal individual y la autoestima. Interviene en aspectos cognitivos, culturales y expresivos usando como eje vertebrador la motricidad.

El IES Guía es un centro que comenzó su andadura en el año 1950, siendo un referente educativo en la comarca Noroeste de Gran Canaria desde ese momento. (Localizado en Santa María de Guía, municipio de aproximadamente 14.000 personas, situado en el noroeste de Gran Canaria, municipio que se dedica fundamentalmente a la agricultura y al sector servicios.) En la actualidad cuenta con nuevas instalaciones, con un edificio central con tres plantas en las que se encuentran sus aulas generales, así como diferentes aulas específicas y laboratorios, también cuenta con salón de actos, pabellón deportivo (de aproximadamente 30 X 20 m.) con vestuarios, aseos, cuartos de limpieza y material, así como departamento de Educación Física. También cuenta con una cancha exterior descubierta de aproximadamente 40 X 20 m., además de patios y espacios abiertos en los que se encuentran dos aulas al aire libre.

Actualmente, imparte ESO y Bachillerato en sus tres modalidades (siendo el único centro de la comarca con Bachillerato Artístico), cuenta con cerca de 700 alumnos/as.

A. Orientaciones metodológicas:

La Educación Física es una materia que presenta la ventaja de usar la motricidad como base, aspecto que a la mayor parte de adolescentes motiva; aunque no siempre es así. Es frecuente encontrar los siguientes obstáculos:

- Existen personas con escasas experiencias motrices, que en algunos casos pueden llegar a presentar torpeza motriz.
- Personas con niveles de condición física y coordinación muy dispares.
- Personas con expectativas de recibir una materia con contenidos libres y sin rigor, sin ningún contenido teórico y que se supere sin ningún esfuerzo (realización de tareas y/o trabajos, pruebas de diferentes contenidos...)
- Dos únicas sesiones semanales que son insuficientes para desarrollar un programa de entrenamiento que suponga una mejora notable en el rendimiento motor y en la salud del alumnado.
- Todos estos condicionantes nos hacen tomar algunas decisiones metodológicas para hacer los contenidos más accesibles al alumnado como:
 - Priorizar el hábito de constancia en el entrenamiento frente al rendimiento.
 - En las sesiones prácticas exigentes fisiológicamente o con dificultades coordinativas se ofrecerá al menos tres niveles de dificultad. Esto persigue atender a la diversidad y así aumentar la mejora del rendimiento motor, así como la motivación del alumnado, sobre todo de aquel que presenta hábitos sedentarios, para facilitarle la consecución de hábitos de práctica de actividad física regular.
 - Intentar desarrollar los contenidos de la forma más lúdica posible y usar recursos como la música para crear un clima de trabajo agradable.
 - Uso de la plataforma Moodle (EVAGD) para facilitar al alumnado diferentes contenidos teóricos, visuales y procedimentales. También facilita la posibilidad de ofertar recursos según las necesidades y motivaciones del alumnado, tanto de ampliación como de refuerzo.
 - Proponer tareas individuales y/o trabajos cooperativos que el alumnado deberá desarrollar fuera del horario lectivo y que serán evaluados por el profesorado, para dedicar al máximo las sesiones para la realización de actividad física saludable.

Aspectos importantes para las sesiones prácticas

- Los tiempos en las sesiones prácticas estarán distribuidos aproximadamente de la siguiente manera:
 - Cinco minutos al principio de la clase para llegar.
 - Cinco minutos para la explicación de la sesión y pasar lista.
 - Ocho minutos para realizar el calentamiento
 - Veintidós minutos para la parte principal
 - Cinco minutos para la vuelta a la calma.

- Para la realización de las sesiones prácticas es imprescindible el uso de ropa deportiva, además será necesario asearse, (al menos, lavarse: extremidades, torso y cara), además se solicitará al alumnado que se cambie la camiseta después de cada sesión práctica.
- Algunas sesiones o partes de ellas serán dirigidas por el alumnado, además en otros momentos se buscará que el alumnado sea agente activo, y pueda tomar decisiones en la realización de su actividad física para potenciar su autonomía y su iniciativa.

A.1. Modelos metodológicos:

Los modelos de enseñanza que más se utilizarán en esta programación serán los siguientes:

- Enseñanza Directiva: en todas aquellas actividades en las que se muestre habilidades como: test, sistemas de entrenamiento, coreografías, ejercicios ... que luego el alumnado deberá hacer de forma autónoma.
- Sinéctico: se aplicará en la creación de: sesiones (o parte de ellas) de diferente índole, coreografías, planes de salud, etc. de forma individual o grupal
- Juego de Roles: fundamentalmente en las sesiones de expresión corporal donde se llevarán a cabo diferentes dramatizaciones e improvisaciones.
- Investigación Grupal: se usará este modelo en trabajos o portafolios grupales donde cada persona buscará información y aportará conocimiento al resto del grupo.

A.2. Agrupamientos:

Los agrupamientos que se darán serán muy variados: gran grupo, pequeño grupo, grupos fijos, parejas e individual.

Se fomentará que los agrupamientos sean libres, de tal manera, que el alumnado elegirá con quien ponerse. Aunque el profesorado intervendrá en los casos necesarios para evitar el aislamiento o discriminación de cualquier estudiante.

En las situaciones de aprendizaje donde los portafolios o trabajos sean grupales, se le pedirá al alumnado que mantenga los grupos estables hasta acabar la situación.

A.3. Espacios:

Los espacios a utilizar serán fundamentalmente el pabellón del centro y la cancha externa, aunque ocasionalmente se podrán utilizar otros espacios del centro (como el salón de actos y/o su porche), para afrontar la lluvia o el exceso de calor.

Dado que somos cuatro profesores/as y hay solo dos espacios, se producen coincidencias. Por ello, hemos realizado una distribución de espacios para asegurar que todos los grupos reciben al menos una sesión semanal en el pabellón, y así garantizar que hagan actividad física en buenas condiciones, independientemente de las condiciones climatológicas.

A.4. Recursos:

Se usarán los materiales clásicos en la realización de actividad física (balones de todo tipo, raquetas, pelotas, sticks, picas, cuerdas, aros, mancuernas, colchonetas, churros de piscina, bancos suecos ...) aunque no siempre se usarán de la manera convencional. También se podrán crear materiales a partir de objetos para reciclar. Aparte de este material será fundamental la columna de sonido y la música, que serán importantes en muchos momentos para aumentar la motivación y activación del alumnado, y en otros serán imprescindibles para hacer bailes y coreografías de todo tipo.

También se usarán las nuevas tecnologías para llevar a cabo diferentes actividades de la materia, y así fomentaremos la Competencia Digital. Por un lado, se usarán las plataformas EVAGD y/o Classroom para colocar diferentes documentos (apuntes, portafolios, músicas, enlaces ...); así como recibir las producciones del alumnado y, por supuesto, como medio de comunicación entre el alumnado y el profesorado.

Como el uso de tabletas está generalizado en el Centro, se usarán estas con aplicaciones para: cronometrar, tomar Frecuencias Cardíacas, controlar distancias, hacer ejercicio físico, etc. (En caso de que cambien las restricciones del uso del teléfono móvil en el Centro, también se usará este con los mismos fines). También se fomentará el uso de pulseras de actividad en las personas que las tengan, como medio de hacer seguimiento de la actividad física sistemática.

A.5 Actividades complementarias y extraescolares:

Las actividades complementarias y extraescolares que deseamos realizar durante el presente curso escolar tendrán como objetivos generales: generar experiencias motrices en el alumnado y mejorar la convivencia y la sociabilidad del alumnado. Por ello, las actividades complementarias y extraescolares que se propondrán son:

- + Actividades en el medio natural: actividades físicas en el mar.

B. Atención a la diversidad:

Nuestra materia sin una metodología adecuada puede convertirse en una materia que discrimine a parte del alumnado. Puesto que, sobre todo, en los niveles más altos, las experiencias motrices, la condición física y los hábitos sedentarios se hacen patentes y visibles al realizar sesiones prácticas. De tal manera, que se observan muchas diferencias entre las aptitudes de cada una de las personas que conforman cada uno de los grupos-clase.

Por lo tanto, tendremos que adaptarnos a la diversidad tanto en el aspecto cognitivo, sensorial como en el motriz.

Atención a la Diversidad desde el punto de vista cognitivo.

La mayor parte de los objetivos de la materia son fáciles de adquirir porque al tener una gran cantidad de objetivos prácticos y los que son teóricos son aplicados o mostrados en la práctica, al alumnado les resulta accesibles. De cualquier manera, si existiese alumnado que no fuese capaz de seguir la marcha normal de la materia porque existiesen dificultades cognitivas, se aplicará el siguiente procedimiento:

- o Adaptaciones de aula en los momentos puntuales en los que se encuentren las dificultades.
- o Tareas de refuerzo.
- o Facilitación de esquemas, resúmenes o mapas conceptuales.
- o Inclusión de materiales diversos en la plataforma Moodle, a la que podrá acceder el alumnado que lo desee y/o con mayores dificultades.

Atención a la Diversidad desde el punto de vista sensorial.

Si existiese alumnado con deficiencia sensorial, se cambiarán las estrategias, sobre todo en las sesiones prácticas, para que estas personas se puedan adaptar y realizar las sesiones con las menores dificultades posibles.

Atención a la Diversidad desde el punto de vista motriz.

Para adaptarse al máximo a las circunstancias personales de cada una de las personas de los diferentes grupos-clase, en las sesiones prácticas que se ponga de manifiesto la condición física individual, se establecerán al menos tres niveles de dificultad para que cada persona elija el que se ajuste mejor a su nivel. Igualmente, cuando las dificultades aparezcan por una deficiente técnica deportiva o por problemas de coordinación, se ofrecerán ejercicios de asimilación y de diferente dificultad.

Con esta medida lo que se pretende es hacer asequible y apetecible la materia al alumnado que tradicionalmente les resulta una mala experiencia por ser personas sedentarias y/o con pocas experiencias motrices, obesas o con torpeza motriz, y que normalmente les hace más falta la práctica de actividad física sistemática; como ya hemos comentado al principio de este documento, uno de nuestros objetivos globales es fomentar la práctica de actividad física saludable dentro y fuera del horario lectivo.

En determinados casos, se ofrecerá a algún/a alumno/a y a su familia la posibilidad de ofrecer un programa de entrenamiento para fuera del horario lectivo, cuando se observe una necesidad de éste.

Esta medida (diferentes niveles de requerimiento) también facilitará al alumnado con grandes capacidades físicas poder ejercitarse a su nivel sin aburrirse y poniendo a prueba su límite.

Cuando un/a alumno/a no pueda realizar sesiones prácticas o parte de ellos por motivos médicos, se actuará de la siguiente manera:

- o En caso de que su patología impida algunos ejercicios, se le ofrecerá otros alternativos.
- o En caso de que médicamente se aconseje no realizar sesiones prácticas durante un período inferior a quince días, se le excusará y se le dará alguna alternativa durante cada una de las sesiones (tarea escrita, o ayuda en la organización de las sesiones prácticas.)
- o Cuando la no realización de las sesiones prácticas es superior a quince días, se seguirán todos los pasos legales para tramitar la exención parcial a la materia.

Alumnado con gran motivación

Para el alumnado con deseos de ampliación de conocimientos se incluirán en la plataforma Moodle recursos para tal fin. El tipo de recursos que se incluirá serán:

1. Juegos educativos con contenidos relacionados con la actividad física
2. Enlaces a webs con vídeos de actividad física (desde técnicas deportivas, bailes, entrevistas ...)
3. Lecturas y apuntes de ampliación.

Alumnado repetidor o con la materia pendiente del curso anterior

Con respecto a las personas que repiten curso, concretamente once personas, cuatro chicos y siete chicas, se les hará un seguimiento especial, y se les intentarán motivar para que superen la materia.

No obstante, el alumnado que cuente con un informe psicopedagógico será atendido siguiendo las directrices de éste y la normativa vigente.

C. Evaluación:

Durante el proceso de evaluación, encontraremos diferentes tipos de evaluación; así encontraremos: evaluación inicial, evaluación formativa y evaluación sumativa o final. A principio de curso y en cada situación de aprendizaje se realizará una evaluación inicial o de diagnóstico, utilizando diferentes instrumentos (la observación sistemática del alumnado en las clases, cuestionarios de conocimientos previos, batería de preguntas, batería de test físicos-técnicos, etc.). Además, se partirá del nivel de conocimientos y habilidades motrices que tenga el alumnado para conectarlos con los nuevos contenidos y experiencias motrices.

En cuanto a la evaluación formativa, se valorará todo el proceso de enseñanza y aprendizaje y la capacidad de esfuerzo personal en cada una de las situaciones de aprendizaje; sin olvidar el talento que puedan tener los alumnos para determinadas actividades. Se corregirán las insuficiencias en cada momento, se darán feedback (conocimiento de los resultados y de la ejecución) y feedforward información útil antes de las tareas y ejecuciones), la observación directa nos ayudará en casi todo el proceso, al igual que el empleo de diferentes instrumentos.

La evaluación sumativa o final tendrá en cuenta el proceso anterior y la nota o calificación final tratará de reflejar el esfuerzo, progreso y aprendizaje conseguidos desde el comienzo del curso hasta el momento de la evaluación. Para ello se usarán diferentes herramientas e instrumentos de evaluación que explicaremos en el apartado siguiente:

Herramientas e Instrumentos de evaluación

Las herramientas que utilizará la profesora para evaluar al alumnado de Primero de ESO serán la lista de Control, en ella se recogerá información sobre la asistencia a clase del alumnado y sobre los logros de diferentes aprendizajes esperados y las rúbricas de evaluación de cada una de las situaciones de aprendizaje, que se incluyen al final de esta programación.

Los instrumentos de evaluación que usaremos serán productos como: las pruebas escritas, los montajes de bailes y expresión corporal, exposiciones orales, vídeos explicativos/tutoriales que elaborará el alumnado y el portafolio del alumnado.

Criterios de calificación

Los criterios de evaluación que hemos empleado en esta programación son los del currículo vigente. A partir de los bloques competenciales, del decreto 30/2023, de 16 de marzo, como del RD 127/2022, hemos redactado los aprendizajes esperados de cada una de las situaciones de aprendizaje, así como una rúbrica en la que se relacionan éstos con una nota numérica, con el único objetivo, de sistematizar la

evaluación y hacerla más transparente; de tal manera, que cada situación de aprendizaje tendrá una nota. De tal manera, que las notas se calcularán haciendo la media aritmética de las situaciones de aprendizaje evaluadas hasta ese momento.

En la segunda y tercera evaluación se propondrán actividades de recuperación para que el/a alumno/a que no haya superado una situación de aprendizaje pueda superarla y así mejorar su nota.

D. Estrategias para el refuerzo y planes de recuperación:

Normalmente, los/as alumnos/as que no superan la materia son personas con una desmotivación generalizada hacia los estudios y hacia la Educación Física, por lo que las medidas que adoptaremos con estas personas son:

- Hacer un seguimiento especial e intentar motivarlas para que no abandonen la materia.
- Entrevistarnos, si se observa que es necesario, con las familias para buscar soluciones.
- Observar los motivos por los que existe la desmotivación e intentar solventarlos.
- Facilitar al máximo la accesibilidad a la materia.

Cuando observemos que un/a alumno/a no sigue el ritmo normal de trabajo, nos entrevistaremos con esa persona y con su familia, sin esperar a obtener un resultado negativo en una evaluación, para intentar solventar la situación sin llegar al suspenso.

Concreción de los objetivos de etapa al curso:

El desarrollo competencial de la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria contribuye con los Objetivos de Etapa desde la práctica motriz. Parte de la realidad individual, necesidades y expectativas del alumnado (k). Implica la expresión y comunicación a través del cuerpo y del movimiento (l). Desarrolla y mejora las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, además de la toma de decisiones en prácticas de juegos y deportes (f). Respeta las diferencias culturales (j), sociales y de género desde la inclusión (c), fomentando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable (k). Conlleva procesos de reflexión y autoevaluación para la mejora en la toma de decisiones que permite adoptar estilos de vida saludables y de ocio activo (b), con impacto sobre su bienestar físico, mental y social (d).

Además, la Educación Física, en y a través de la motricidad, influye positivamente en la adquisición de otros aprendizajes mediante el análisis, decisión y ejecución de planes motores, mejorando la plasticidad cerebral y la neurogénesis, y su influencia sobre los procesos de atención, concentración y memoria (b, f, g), convirtiéndose en una herramienta fundamental para la consecución de los Objetivos de Etapa.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Se incluyen a continuación las situaciones de aprendizaje del presente nivel:

SA N.º1
" EMPEZAMOS"

Esta situación de aprendizaje inicial será la encargada de sentar algunas bases necesarias para el curso, aunque fundamentalmente se harán juegos motores cooperativos (retos grupales), y juegos de cooperación-oposición para fomentar la cohesión de grupo, y por supuesto, la mejora de la condición física.

Se impartirán aspectos preventivos como las "Buenas prácticas "en la Actividad Física y se empezarán a hacer tomas de Frecuencia Cardiaca, que servirán en situaciones de aprendizaje posteriores para controlar las intensidades de los esfuerzos.

Se introducirán nociones de ejercicios contraindicados en la práctica de la actividad física y se reflexionará sobre la postura corporal correcta.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
1	1.1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	I.1 I.4	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de Control, Rúbrica	Portafolio.
3	3.1	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	III.11			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Participación en los juegos. Portafolio				Heteroevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza Directiva y Sinéctico Al ser las primeras sesiones se incidirá en su carácter lúdico y en el aprendizaje de normas de seguridad en la actividad física.	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Balones de foan, churros de piscina, conos, bate. Aparato de música y música. Apuntes, fichas de trabajo individuales y portafolio digital.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas. No permitir la distribución de equipos por fórmulas de elección del alumnado tipo “Capitán de 1, Capitán de 2”. Dado que las personas que suelen ser elegidas en último lugar suelen ser personas con escasas experiencias motrices, con poca condición física y chicas.
 - Elaborar los equipos al azar (colores de camisetas, o asignando números ...)
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo, se hará que el alumnado sea el que imparta sesiones o partes de ellas para que entre otros objetivos entiendan la importancia de respetar a las personas que imparten clases.
 - Se fomentará el juego limpio, el aceptar las decisiones de la persona que arbitra/coordina el juego; así como aceptar la derrota y ser empático/a en la victoria.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Promoción de la Salud y Educación Emocional.
- Igualdad y Educación Afectivo Sexual y de Género

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 12 al 30 de septiembre	N.º de sesiones: 6	Trimestre: 1º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Biología y Geología		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 2
“¿SABÍAS QUE...?”

Esta situación de aprendizaje trata de concienciar y dar estrategias al alumnado sobre su salud. Para ello, aborda aspectos tales como: higiene, sueño, recomendaciones para una alimentación adecuada, hidratación en la práctica de la actividad física y su relación con la salud, postura corporal correcta. También se impartirán sesiones de respiración y relajación como medio de autocontrol y de control de emociones y estados de ánimo.

Las sesiones de “¿Sabías que ...?” se darán aisladas, y ya se ha impartido alguna en el mes de octubre, porque serán las indicadas para las sesiones en las que, por condiciones meteorológicas adversas, no sea posible dar clase en la cancha descubierta.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor operativo de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
1	1.1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	I.3 I.4	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de Control, Rúbrica	Portafolio.
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Actividades de respiración y relajación. Portafolio.				Heteroevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza Directiva y Sinéctico Las sesiones podrán ser teóricas o prácticas. En las primeras se explicará nociones sobre: alimentación, postura corporal ... Mientras que en las prácticas se dedicarán a hacer ejercicios respiratorios y de relajación en gran grupo.	Individual y gran grupo	Aula y salón de actos	Reproductor de música, música. Documentos: recomendaciones de alimentación e hidratación adecuada, postura corporal correcta

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Educación para la Salud
 - La salud mental y el control de las emociones
 - Los hábitos higiénicos y los hábitos nocivos
 - La alimentación adecuada

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Promoción de la Salud y Educación Emocional.

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	No tiene una fecha definida, sino que se impartirá cuando, por motivos climatológicos, no se pueda dar clase en la cancha.	N.º de sesiones: 4	Trimestre: 1º y 2º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Biología y Geología		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 3
“CALENTANDO MOTORES”

"Calentando Motores" seguirá con la pauta de juegos cooperativos y lúdicos, con los que el alumnado mejore su condición física y su cohesión de grupo ("Cuatro Esquinas" "Piedra, papel o tijera" "Pañuelito" "Relevos" "Juegos de Cogidas", etc. E incluso juegos propuestos por el alumnado.) Todos estos juegos ocuparán fundamentalmente las partes principales de las sesiones. Además, el alumnado aprenderá a distinguir las partes de una sesión; así como a realizar de forma autónoma calentamientos y vueltas a la calma; relacionando las partes con sus frecuencias cardíacas correspondientes y realizando gráficas de éstas.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
1	1.1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	I.2	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de Control, Rúbrica	Portafolio.
3	3.1	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	III.11			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Realización de calentamientos y vueltas a la calma en grupo. Portafolio.				Heteroevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza Directiva y Sinéctico En la primera sesión el/la profesor/a explicará las partes del calentamiento y cómo hacerlo. En las siguientes sesiones, el alumnado, en pequeño grupo, lo hará de forma autónoma. En la segunda sesión, se hará lo mismo con la vuelta a la calma. La cuarta sesión, el alumnado en grupos de 3-4 personas, hará de forma autónoma la sesión y la registrará para incluirla en el portafolio.	Individual, pequeño grupo y gran grupo. Grupos fijos.	Pabellón y cancha	Sogas, conos, balones de foam. Documentos escritos: Partes de la sesión y partes del calentamiento. Fichas de trabajo individuales y portafolio digital.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas. No permitir la distribución de equipos por fórmulas de elección del alumnado tipo “Capitán de 1, Capitán de 2”. Dado que las personas que suelen ser elegidas en último lugar suelen ser personas con escasas experiencias motrices, con poca condición física y chicas.
 - Elaborar los equipos al azar (colores de camisetas, o asignando números ...)
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo, se hará que el alumnado sea el que imparta sesiones o partes de ellas para que entre otros objetivos entiendan la importancia de respetar a las personas que imparten clases.
 - Se fomentará el juego limpio, el aceptar las decisiones de la persona que arbitra/coordina el juego; así como aceptar la derrota y ser empático/a en la victoria.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Promoción de la Salud y Educación Emocional.
- Igualdad y Educación Afectivo Sexual y de Género

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 17 al 28 de octubre.	N.º de sesiones: 4	Trimestre: 1º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Biología y Geología		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado)	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 4
“ENTRENANDO CON LA CLASE”

Esta situación de aprendizaje versará sobre el trabajo de la condición física, en ella el alumnado realizará test físicos para diagnosticar su nivel en capacidades como: resistencia, fuerza, flexibilidad y agilidad. La propuesta de test motores será: Illinois, detente vertical y horizontal, lanzamiento balón medicinal, flexión sobre banco sueco, flexión profunda, plancha, Course-Navette o 1 km. Posteriormente, se desarrollarán aspectos de la condición física con sesiones específicas y con formas jugadas.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
1	1.1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	I.1 II.6	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de control y Rúbrica de evaluación	Prueba escrita y portafolio del alumnado.
3	3.1	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	III.11			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Entrenamientos de condición física. Portafolio. Prueba escrita.				Heteroevaluación y Autoevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Enseñanza Directiva y Modelo Sinéctico En los días dedicados a los test físicos, será el alumnado el que medirá las capacidades de cada uno de los miembros de su grupo. Las partes principales serán dirigidas por el/la profesor/a y se hará especial hincapié en que el alumnado comprenda cada uno de los sistemas de entrenamiento. Mientras que el alumnado dirigirá calentamientos y vueltas a la calma.	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Mancuernas, balones medicinales, cintas métricas, cuerdas, cronómetros, conos, colchonetas. Apuntes, fichas de trabajo individuales y portafolio digital.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Ofrecer niveles de trabajo para que cada persona adopte el que mejor le venga, y ofertarlo como diferentes niveles para personas con diferente nivel motriz, y no para chicos y chicas. Además, manifestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo, se hará que el alumnado sea el que imparta sesiones o partes de ellas para que entre otros objetivos entiendan la importancia de respetar a las personas que imparten clases.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Promoción de la Salud y Educación Emocional.
- Igualdad y Educación Afectivo Sexual y de Género
- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación		Aproximadamente del 2 al 25 de noviembre	N.º de sesiones: 8	Trimestre: 1º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:		Biología y Geología		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado)		
	Propuestas de Mejora			

SA N.º 5
“SOMOS CAPACES”

En esta situación de aprendizaje se desarrollarán habilidades motrices básicas como: giros, saltos, arrastres del propio cuerpo, cuadrupedias, equilibrios, trepas, lanzamientos, golpes, recepciones. Se llevarán a cabo en forma de retos individuales, aunque su desempeño sea individual, se trabajará en grupos pequeños.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
2	2.1	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	II.6 II.7	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de control y Rúbrica de evaluación	Propuestas de recorridos
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Realización de retos y recorridos e invención de recorridos propuestos por cada grupo de alumnos/as				Heteroevaluación y Coevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
En las primeras sesiones el profesorado propondrá hacer diferentes recorridos, lo planteará como retos. En la última sesión, cada grupo hace una propuesta de un tramo del recorrido para que los demás lo hagan. Toda la clase evaluará el recorrido de sus compañeros/as	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Bancos suecos, aros, cuerdas, balones, colchonetas, plinto, multiplicadores de acción. Fichas de trabajo.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas.
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Manifiestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres..
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 28 de noviembre al 16 de diciembre	N.º de sesiones: 6	Trimestre: 1º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 6
“ME EXPRESO”

En esta situación de aprendizaje el alumnado se adentrará en los recursos expresivos del cuerpo, como forma de diversión, de relación y de desarrollo en la búsqueda expresiva del cuerpo. Para ello se llevarán juegos de: presentación, mímica (animales, espejo, marioneta, museo de esculturas ...), de ritmo, además de improvisaciones y escenificaciones.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
4	4.2	CD2, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	IV.2 V.1 V.2	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de control y Rúbrica de evaluación	Escenificaciones y Montaje final
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Lista de Control y Montaje final				Heteroevaluación y Coevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Las sesiones se comenzarán con actividades de una duración muy breve para que no se cree la sensación de “vergüenza”. Se comenzarán con actividades en gran grupo para ir reduciendo el número de personas. En estas sesiones será obligatorio que todas las personas presentes en el lugar de trabajo participen en las actividades, para evitar los “espectadores”. MODELOS DE ENSEÑANZA: Juego de Roles y Sinéctico.	Pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Material no convencional (telas, periódicos viejos...) - Música - Videos.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas.
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Manifestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres...
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 9 de enero al 27 de enero	N.º de sesiones: 6	Trimestre: 2º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Con Prácticas Comunicativas y Música.		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 7
“BAILANDO”

Esta situación de aprendizaje será la continuación de la anterior, en la que se ampliará las habilidades rítmicas, desarrollando coreografías y realizando sencillos Bailes del Mundo (danza elegante, chapelloise, tarantella).

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
4	4.2	CD2, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	IV.2 V.2	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de control y Rúbrica de evaluación	Coreografía y Danza en grupo.
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Coreografía y Danza en grupo				Heteroevaluación y Coevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Se empezará sin dar información al alumnado para que no genere rechazo en parte de éste. Se comenzará con coreografías sencillas, y luego se enseñarán los bailes. Se explicarán los pasos de forma aislada y sin música, y poco a poco se irán uniendo pasos y finalmente se harán con música. MODELOS DE ENSEÑANZA: Enseñanza Directiva y Sinéctico.	Pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Aparato de música, música. Videos

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas.
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Manifestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 30 de enero al 24 de febrero	N.º de sesiones: 6	Trimestre: 2º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Con Música		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 8
“TE RETO”

“Te Reto” es una situación de aprendizaje en la que se dedicará a realizar diferentes retos motrices, encaminados fundamentalmente a la mejora de técnicas deportivas y habilidades motrices básicas, que podrán ser transferidas a diferentes juegos y deportes.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
2	2.1	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	II.3 II.4 II.5 II.6	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de Control, Rúbrica	Portafolio
3	3.1	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	III.1 III.2			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Práctica de juegos, retos y deportes adaptados. Portafolio.				Heteroevaluación y Coevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Se presentarán las habilidades como retos a conseguir, en vez de enseñar la técnica tal y como es, sino que el alumnado necesite mejorar su técnica para conseguir los retos propuestos. Se harán deportes adaptados en los que se favorezca la participación y la diversión, frente al rendimiento deportivo. MODELOS DE ENSEÑANZA: Enseñanza Directiva y Sinéctico.	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Balones de baloncesto, voleibol, fútbol sala, balonmano. Raquetas de bádminton, volantes. Stick de Hockey, bola o disco de goma. Raquetas de tenis, pelotas de tenis. Apuntes, fichas de trabajo individuales y portafolio digital.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas.
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Manifestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 27 de febrero al 7 de abril	N.º de sesiones: 12	Trimestre: 2º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Geografía e Historia, para analizar lo que ha significado el movimiento deportivo, y las implicaciones sociales actuales del deporte.		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 9
“ INVENTANDO JUEGOS ”

Esta situación de aprendizaje consistirá fundamentalmente en la realización e invención de juegos cooperativos, de oposición y de cooperación-oposición, con o sin material. Se fomentará la invención de materiales lúdicos a partir de material reciclado y de otros materiales utilizados de forma no convencional. También se practicarán juegos alternativos o predeportivos como los malabares y el flag football.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptores operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
2	2.1	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	II.3 II.4 II.5 II.6	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de control y Rúbrica de evaluación	Realización de juegos.
3	3.1	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	III.1 III.2			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Realización de juegos. Exposiciones de juegos inventados.				Heteroevaluación y Coevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Se llevarán juegos inventados de muestra y con material alternativo o material convencional con uso no convencional. Luego el alumnado en pequeños grupos deberá inventar y exponer un juego. MODELOS DE ENSEÑANZA: Enseñanza Directiva y Sinéctico.	Pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Material alternativo y convencional. Materiales reciclados. Material de flag football Apuntes, fichas de trabajo individuales y portafolio digital.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas.
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Manifestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 17 de abril al 5 de mayo	N.º de sesiones: 6	Trimestre: 3º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Con Biología por la importancia del reciclaje.		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 10
“VIVA CANARIAS”

Con “Viva Canarias” se formará al alumnado en las Actividades Físicas propias de Canarias. Esta situación de aprendizaje hará un recorrido por: juegos infantiles tradicionales y de adultos (billarda, clavo, pina , tångana...); así como Bailes Canarios (Paso de isa, Pasacatre de Tenerife, Siote Palmero).

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
4	4.1	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	IV.1 V.2	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de control y Rúbrica de evaluación	Recopilatorio de juegos Bailes canarios
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Recopilatorio de juegos Práctica de juegos canarios Bailes canarios				Heteroevaluación y Coevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Se enlazarán los juegos y actividades con la historia de Canarias, y se fomentará la entrevista a familiares para la realización del recopilatorio de juegos MODELOS DE ENSEÑANZA: Enseñanza Directiva y Sinéctico.	Pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Boliches, picas, bates, pelotas de foam, sticks Reproductor de música y música canaria. Apuntes, fichas de trabajo individuales y portafolio digital.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas.
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Manifestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.

Periodo implementación	Aproximadamente del 8 de mayo al 2 de junio	N.º de sesiones: 8	Trimestre: 3 º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Con Geografía e Historia.		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

SA N.º 11
“CAMINANDO SIN PERDERNOS”

La última situación de aprendizaje del nivel se dedicará a las Actividades en el Medio Natural y a Actividades de Orientación (tanto en los alrededores del Centro como en lugares más alejados). Se completará con pautas para la realización de actividades en el Medio Natural, tanto para hacerlas con seguridad, como para el cuidado y protección del Medio Ambiente, y con nociones y prácticas para la seguridad vial.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptores operativos de las competencias clave. Perfil de salida.	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
5	5.1	STEM5, CC4, CE1, CE3	VI.1 VI.2 VI.3	Observación sistemática y Análisis de producciones	Lista de control y Rúbrica de evaluación	Portafolio
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
Actividades en el medio natural. Portafolio.				Heteroevaluación y Autoevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodologías	Agrupamientos	Espacios	Recursos
Las actividades a realizar serán en los alrededores del Centro y en espacios naturales fuera de él. En ocasiones podrán ser realizadas con empresas especializadas. Durante la misma se realizarán puntos de interpretación sobre el medio natural o sobre aspectos medioambientales. MODELOS DE ENSEÑANZA: Enseñanza Directiva y Sinéctico.	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Espacios propios del Centro, lugares externos y medio natural	Balizas. Brújulas. Ropa deportiva propia de las a realizar. Materiales de actividades en Apuntes, fichas de trabajo individuales y portafolio digital.

Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores

- Premisas para fomentar la Coeducación:
 - Distribuir los espacios y el material de forma equitativa, en función del número de personas.
 - Evitar el lenguaje sexista en el feedback que se le dé al alumnado.
 - Manifestar de forma oral y práctica que ninguna actividad física puede considerarse de hombres o mujeres.
- Premisas para Educación para la Convivencia
 - Se hará hincapié en el respeto a todas las personas, se fomentará el trabajo cooperativo.

Programas, Planes y ejes temáticos de la RED CANARIA-InnovAS

- Convivencia +

Actividades complementarias y extraescolares

Se realizarán actividades de senderismo y actividades en el mar.
También se incluirán actividades y charlas sobre seguridad vial.

Periodo implementación	Aproximadamente del 5 al 22 de junio. Aunque las actividades complementarias se distribuirán durante el curso.	N.º de sesiones: 6	Trimestre: 3º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:	Con Biología, para la interpretación del medio natural		
Valoración del Ajuste	Desarrollo	Se observará: rendimiento escolar, cumplimiento de temporalización, percepción del profesorado (grado de motivación del alumnado, nivel de intensidad de las sesiones prácticas, conflictos generados y grado de aceptación del alumnado).	
	Propuestas de Mejora		

PABELLÓN

PABELLÓN					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	3º A-D	4 C	1º BACH. D	3º A-C	1º B.B/ 1º ESO E
2º	1º ESO D	ACO	1º B.B	2º ESO B	
3º	1º ESO B	3º ESO E	2º ESO C		3º ESO B
34º	2º ESO A	1º ESO E	1º ESO C	4º A	4º B
5º	1º B. A	1º B. B./ 1º ESO C	2º ESO A/ 1º B. A	2º ESO D	ACO
6º	1º BACH. C	1º ESO A	4º D	1º BACH. C.	1º ESO B/ 4 ºC

CANCHA					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1°	3° A-C	4 C	3° ESO B	2° ESO C 3° A-D	1° B.B/ 1° ESO E
2°		ACO	1° B.B	1° ESO A	
3°		1° BACH.D	ACO		1° BACH. C
4°	3° ESO E	2° ESO D 1° BACH.A	1° ESO C	1° ESO D	4° B 1° BACH. D
5°	4° A	1° B.B/ 1° ESO C	2° ESO A/ 1° B.A		ACO
6°	4° D	2° ESO B		4° B .	1° ESO B/ 4 °C

NOTA: Hay cuatro momentos en los que coinciden dos grupos, que en otro momento ya tienen garantizada una sesión en el pabellón; por lo que se alternarán los días de pabellón y cancha; de tal manera, que estos grupos tendrán tres sesiones de pabellón de cada cuatro, también hay una hora lectiva donde coinciden tres grupos, (que no se ha podido cambiar), en la que dos grupos tendrán que compartir la cancha exterior.

A continuación se incluyen las rúbricas de evaluación de cada una de las situaciones de aprendizaje.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: 1 “EMPEZAMOS”

APRENDIZAJE	CRIT	0	1	2	3
Conocer y aplicar normas para evitar riesgos y lesiones en la práctica de actividad física	1.1	No conoce, ni aplica normas para evitar riesgos y lesiones en la práctica de actividad física.	Conoce o aplica alguna norma para evitar riesgos y lesiones en la práctica de actividad física.	Conoce o aplica la mayor parte de normas para evitar riesgos y lesiones en la práctica de actividad física.	Conoce o aplica todas las normas requeridas para evitar riesgos y lesiones en la práctica de actividad física, aunque pueda cometer algún pequeño fallo.
Participar activamente en las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo.	3.1	Deja de hacer más de tres sesiones prácticas sin justificación médica.	Deja de hacer más de tres sesiones prácticas con justificación médica.	Participa en casi todas las sesiones prácticas, o en todas, pero sin mostrar tolerancia, juego limpio y/o inclusión de todas las personas del grupo.	Participa en la totalidad de las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: 1 “EMPEZAMOS”

	LISTA DE CONTROL	PORTAFOLIO
Participar activamente en las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo	9	
Conocer y aplicar normas para evitar riesgos y lesiones en la práctica de actividad física	3	6

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-1	2-3	4-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: “¿SABÍAS QUE ...?”					
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRIT.	0	1	2	3
Conocer algunas recomendaciones básicas para una buena alimentación e hidratación correcta.	1.1	No conoce ninguna recomendación sobre alimentación e hidratación correcta.	Reconoce tres o menos recomendaciones sobre alimentación e hidratación correcta.	Reconoce cuatro o cinco recomendaciones sobre alimentación e hidratación correcta	Reconoce seis o más recomendaciones sobre alimentación e hidratación correcta
Reconocer posturas correctas e incorrectas en la actividad física y en la vida en general.	1.1	No distingue entre posturas correctas e incorrectas.	Reconoce alguna de las posturas correctas/incorrectas, aunque no lo hace con la mayor parte de ellas.	Reconoce la mayor parte de las posturas correctas/incorrectas.	Reconoce la totalidad de las posturas correctas/incorrectas, aunque podría tener un leve error.
Realizar sesiones de respiración y relajación, mostrando respeto y tolerancia hacia la práctica de sus compañeros/as.	1.1	No realiza la mayor parte de las sesiones de respiración y relajación, aunque pueda estar en clase.	Realiza alguna de las sesiones de respiración y relajación, pero no muestra tolerancia y/o respeto hacia la práctica de sus compañeros/as.	Realiza casi todas las sesiones de respiración y relajación, o todas, pero no muestra tolerancia y/o respeto hacia la práctica de sus compañeros/as.	Realiza la totalidad de las sesiones de respiración y relajación, mostrando respeto y tolerancia hacia la práctica de sus compañeros/as.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: “¿SABÍAS QUE ...?”			
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	LISTA CONTROL (SESIONES)	PORTAFOLIO
Conocer algunas recomendaciones básicas para una buena alimentación e hidratación correcta.	1.1		3
Reconocer posturas correctas e incorrectas en la actividad física y en la vida en general.	1.1		3
Realizar sesiones de respiración y relajación, mostrando respeto y tolerancia hacia las prácticas de sus compañeros/as.	1.1	6	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: CALENTANDO MOTORES					
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRIT.	0	1	2	3
Preparar y/o realizar calentamientos y vueltas a la calma de forma autónoma, controlando la intensidad de los esfuerzos mediante la Frecuencia Cardíaca.	1.1	No realiza con autonomía, ni reconoce las partes de un calentamiento y/o una vuelta a la calma	Prepara y/o realiza calentamientos y vueltas a la calma poco rigurosos y/o con necesidad de ayuda.	Prepara y/o realiza calentamientos y vueltas a la calma correctos, aunque con imprecisiones o con necesidad de ayuda de forma puntual	Prepara y/o realiza calentamientos y vueltas a la calma sistemáticamente con rigurosidad y de forma autónoma.
Participar activamente en las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo.	3.1	Deja de hacer más de tres sesiones prácticas sin justificación médica.	Deja de hacer más de tres sesiones prácticas con justificación médica.	Participa en casi todas las sesiones prácticas, o en todas, pero sin mostrar tolerancia, juego limpio y/o inclusión de todas las personas del grupo.	Participa en la totalidad de las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: CALENTANDO MOTORES		
	LISTA DE CONTROL	PORTAFOLIO
Preparar y/o realizar calentamientos y vueltas a la calma de forma autónoma, controlando la intensidad de los esfuerzos mediante la Frecuencia Cardíaca.	3	6
Participar activamente en las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo.	9	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-1	2-3	4-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: 4 “ENTRENANDO CON LA CLASE”

APRENDIZAJE	CRIT.	0	1	2	3
Reconocer las capacidades físicas básicas en los ejercicios propuestos.	1.1	No reconoce las capacidades físicas básicas en las actividades físicas propuestas.	Reconoce algunas capacidades físicas básicas aisladas en los ejercicios propuestos,	Reconoce algunas capacidades físicas básicas, aunque comete algunos errores en los ejercicios propuestos.	Reconoce perfectamente las diferentes capacidades físicas en los ejercicios propuestos sin errores, o con algún error leve.
Realizar test de condición física de forma autónoma.	1.1	No realiza los test o lo hace de forma incorrecta.	Realiza algunos test, y no su totalidad, y necesita ayuda para hacerlo.	Realiza algunos test de forma autónoma.	Realiza la totalidad de los test, de forma autónoma.
Participar activamente en las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo.	3.1	Deja de hacer más de tres sesiones prácticas sin justificación médica.	Deja de hacer más de tres sesiones prácticas con justificación médica.	Participa en casi todas las sesiones prácticas, o en todas, pero sin mostrar tolerancia, juego limpio y/o inclusión de todas las personas del grupo.	Participa en la totalidad de las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: 4 “ENTRENANDO CON LA CLASE”

	LISTA DE CONTROL	PORTAFOLIO	PRUEBA ESCRITA
Reconocer las capacidades físicas básicas en los ejercicios propuestos.		3	3
Realizar test de condición física de forma autónoma.	3	3	
Participar activamente en las sesiones prácticas, mostrando tolerancia y fomentando el juego limpio y la inclusión de todas las personas del grupo	9		

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-1	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-21

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5 : SOMOS CAPACES					
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRIT.	0	1	2	3
Participar en retos de prácticas motrices aplicando los mecanismos de percepción, decisión y ejecución mostrando actitudes de superación y resiliencia.	2.1	No participa en más de tres sesiones sin justificación.	Deja de realizar más de tres sesiones de retos de manera justificada o en dos o tres, pero las que realiza no muestra autosuperación y/o resiliencia.	Realiza casi todas las sesiones de retos o todas las sesiones sin mostrar autosuperación y resiliencia.	Realiza todas las sesiones mostrando autosuperación y resiliencia.
Inventar un recorrido/reto en el que existan diferentes habilidades motrices y/o coordinativas	2.1	No inventa un recorrido/reto.	Inventa un recorrido/reto, pero tiene menos de 5 habilidades y/o no se puede llevar a la práctica.	Inventa un recorrido/reto, con 5 o más habilidades , pero no tiene originalidad, ni es novedoso.	Inventa un recorrido/reto, con 5 o más habilidades , y es original y novedoso

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: SOMOS CAPACES			
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	LISTA CONTROL (SESIONES)	RECORRIDO DE HABILIDADES PROPUESTO (COEVALUACIÓN)
Participar en retos de prácticas motrices aplicando los mecanismos de percepción, decisión y ejecución mostrando actitudes de superación y resiliencia	2.1	9	
Evaluar su práctica motriz y la de sus compañeros/as, estableciendo correcciones a los errores técnicos y/o tácticos	2.1		3

NOTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: ME EXPRESO					
APRENDIZAJE	CRITERIO	0	1	2	3
Realizar escenas e improvisaciones mostrando resolución y expresividad	4.2	No realiza escenas, e improvisaciones.	Realiza escenas e improvisaciones sin rigor, ni expresividad.	Realiza escenas e improvisaciones con rigor y/o con expresividad, aunque hay fallos o imperfecciones.	Realiza escenas e improvisaciones con rigor y expresividad

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: ME EXPRESO				
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIO	LISTA DE CONTROL	MONTAJE (PROFESOR/A)	MONTAJE (ALUMNADO)
Realizar escenas e improvisaciones mostrando resolución y expresividad	4.2	6	3	6

NOTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-2	3	4-5	6	7-8	9	10-11	12	13	14-15

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: BAILANDO					
APRENDIZAJE	CRITERIO	0	1	2	3
Realizar coreografías mostrando una buena ejecución adaptada a la de sus compañeros/as	4.2	No realiza coreografías	Realiza coreografías sin rigor, ni expresividad, y no está coordinado con sus compañeros/as	Realiza coreografías con rigor y/o con expresividad, aunque hay fallos o imperfecciones, y/o dando falta coordinación con sus compañeros/as	Realiza coreografías con rigor, expresividad y está coordinado con sus compañeros/as

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: BAILANDO				
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIO	LISTA DE CONTROL	COREOGRAFÍAS (PROFESOR/A)	COREOGRAFÍAS (ALUMNADO)
Realizar coreografías mostrando una buena ejecución adaptada a la de sus compañeros/as	4.2	6	3	6

NOTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-2	3	4-5	6	7-8	9	10-11	12	13	14-15

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8: TE RETO					
APRENDIZAJE	CRIT.	0	1	2	3
Participar en retos de prácticas motrices aplicando los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mostrando actitudes de superación y resiliencia.	2.1	No participa en los retos propuestos en más de tres sesiones sin justificación.	Deja de realizar más de tres sesiones de retos de manera justificada o en dos o tres, pero las que realiza no muestra autosuperación y/o resiliencia.	Realiza casi todas las sesiones de retos o todas las sesiones sin mostrar autosuperación y resiliencia.	Realiza todas las sesiones mostrando autosuperación y resiliencia.
Evaluar su práctica motriz y la de sus compañeros/as, estableciendo correcciones a los errores técnicos y/o tácticos.	2.1	No evalúa su práctica motriz y la de sus compañeros/as, estableciendo correcciones a los errores técnicos y/o tácticos.	Evalúa su práctica y/o la de sus compañeros/as sin rigor o con rigor, pero sin establecer las correcciones oportunas.	Evalúa su práctica y/o la de sus compañeros/as y establece las correcciones, aunque existen bastantes errores.	Evalúa su práctica y/o la de sus compañeros/as y establece las correcciones, aunque puedan existir pequeños errores.
Participar en las prácticas motrices mostrando tolerancia y juego limpio, gestionando emociones y habilidades motrices.	3.1	No muestra tolerancia, ni juego limpio en las prácticas motrices.	En pocas ocasiones, muestra tolerancia, y juego limpio en las prácticas motrices.	En la mayor parte de las ocasiones muestra tolerancia, y juego limpio en las prácticas motrices	En todas o casi todas las ocasiones muestra tolerancia, y juego limpio en las prácticas motrices.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE. 8 TE RETO		
	LISTA CONTROL	PORTAFOLIO
Participar en retos de prácticas motrices aplicando los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mostrando actitudes de superación y resiliencia.	9	
Evaluar su práctica motriz y la de sus compañeros/as, estableciendo correcciones a los errores técnicos y/o tácticos.		6
Participar en las prácticas motrices mostrando tolerancia y juego limpio, gestionando emociones y habilidades motrices.	6	

NOTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-1	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-21

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: INVENTANDO JUEGOS					
APRENDIZAJE	CRITERIOS	0	1	2	3
Participar en las prácticas motrices mostrando tolerancia y juego limpio, gestionando emociones y habilidades motrices.	3.1	No muestra tolerancia, ni juego limpio en las prácticas motrices.	En pocas ocasiones, muestra tolerancia, y juego limpio en las prácticas motrices.	En la mayor parte de las ocasiones muestra tolerancia, y juego limpio en las prácticas motrices	En todas o casi todas las ocasiones muestra tolerancia, y juego limpio en las prácticas motrices.
Participar en las sesiones de juegos aplicando los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mostrando actitudes de superación y resiliencia.	2.1	No participa en más de tres sesiones sin justificación.	Deja de realizar más de tres sesiones de juegos de manera justificada o en dos o tres, pero las que realiza no muestra autosuperación y/o resiliencia.	Realiza casi todas las sesiones de juegos o todas las sesiones sin mostrar autosuperación y resiliencia.	Realiza todas las sesiones mostrando autosuperación y resiliencia.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: INVENTANDO JUEGOS	
	LISTA CONTROL
Participar en las prácticas motrices mostrando tolerancia y juego limpio, gestionando emociones y habilidades motrices.	6
Participar en las sesiones de juegos aplicando los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mostrando actitudes de superación y resiliencia.	9

NOTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-2	3	4-5	6	7-8	9	10-11	12	13	14-15

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: VIVA CANARIAS					
APRENDIZAJE	CRITERIOS	0	1	2	3
Practicar juegos y deportes canarios, respetando sus normas	4.1	No participa en las sesiones de la unidad, o falta en más de tres.	Participa en las sesiones prácticas sin respetar las normas de juego o deja de hacer dos o tres sesiones prácticas.	Participa en las sesiones prácticas, aunque en ocasiones no haya respetado las normas de juego.	Practicar juegos y deportes canarios, respetando sus normas
Realizar bailes canarios mostrando una buena ejecución adaptada a la de sus compañeros/as	4.1	No realiza bailes canarios.	Realiza bailes canarios sin rigor, ni expresividad, y no está coordinado con sus compañeros/as	Realiza bailes canarios con rigor y/o con expresividad, aunque hay fallos o imperfecciones, y/o dando falta coordinación con sus compañeros/as	Realizar bailes canarios mostrando una buena ejecución adaptada a la de sus compañeros/as
Hacer un recopilatorio de actividades físicas de Canarias, dejando clara su procedencia, así como su lógica interna.	4.1	No realiza el recopilatorio de actividades físicas de Canarias.	Realiza el recopilatorio con menos de 3 actividades o con más pero sin rigor y sin seguir todas las pautas.	Realizar el recopilatorio con 4-5, o con más, pero éstos sin rigor y sin seguir todas las pautas.	Hacer un recopilatorio de más de 5 actividades físicas de Canarias, así como su lógica interna.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: VIVA CANARIAS				
	LISTA CONTROL	RECOP.	B. CANARIOS (ALUMNADO)	B. CANARIOS (PROFESORA)
Practicar juegos y deportes canarios, respetando sus normas	9			
Realizar bailes canarios mostrando una buena ejecución adaptada a la de sus compañeros/as	3		3	3
Hacer un recopilatorio de actividades físicas de Canarias, dejando clara su procedencia, así como su lógica interna.		6		

NOTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0-2	3-5	6-7	8-10	11-12	13-14	15-17	18-20	21-22	23-24

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 11: CAMINANDO SIN PERDERNOS					
APRENDIZAJE	CRITERIOS	0	1	2	3
Participar en situaciones motrices en entornos naturales y urbanos, aplicando normas de seguridad y cuidando el medio ambiente	5.1	No participa en las situaciones motrices planteadas.	Participa en menos de la mitad de las situaciones motrices planteadas.	Participa en casi todas las situaciones motrices, o en todas, pero no aplica correctamente las normas de seguridad y cuidado del medio ambiente.	Participa en todas las situaciones motrices, aplicando correctamente las normas de seguridad y cuidado del medio ambiente.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 11: CAMINANDO SIN PERDERNOS	
	LISTA CONTROL
Participar en situaciones motrices en entornos naturales y urbanos, aplicando normas de seguridad y cuidando el medio ambiente	9

NOTA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTUACIÓN OBTENIDA	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9