

I.E.S.
Guía



PROGRAMACIÓN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
CURSO: 2023 - 2024

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Centro educativo: *IES GUÍA*

Estudio (nivel educativo): *2º BACHILLERATO (Acondicionamiento Físico)*

Docentes responsables: *Alicia Esper-Chaín Falcón y Juan María Pineda Martínez*

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

En el presente curso escolar, hay 43 personas matriculadas en la materia, por lo que se han conformado dos grupos, aunque no son dos grupos estancos, sino que los dos profesores de la materia, planifican conjuntamente dos sesiones paralelas y el alumnado cada día elige qué sesión realizar.

El conjunto del alumnado de Acondicionamiento pertenecen a los cuatro grupos de 2º de Bachillerato:

2º Bachillerato A: de este grupo (Modalidad Bachillerato Artístico) hay cuatro personas en el grupo de Acondicionamiento (3 chicas y 1 un chico); ninguna de estas personas repite curso.

2º Bachillerato B: de este grupo cursan la materia 20 personas (13 chicas y 7 chicos), son estudiantes del Bachillerato de Ciencias de la Salud y ninguna persona repite curso.

2º Bachillerato C: de este grupo (Bachillerato de Ciencias Sociales y Bachillerato Científico Tecnológico) participan en Acondicionamiento 8 personas, de las que 5 son chicas y 3 son chicos. Ninguno/a de ellos/as repite curso.

2º Bachillerato D: de este grupo hay 11 personas en la materia (8 chicos y 3 chicas), cursan el Bachillerato de Ciencias Sociales y Humanidades, ninguna repite curso.

En cuanto a la prueba inicial se observa que, en general, el alumnado cumple con los conocimientos mínimos para realizar de forma saludable actividad física de forma autónoma, aunque en algún problema se aprecia menos nivel de conocimientos, pero no supondrá un impedimento para llevar a cabo esta programación.

Justificación de la programación didáctica:

Esta programación se ha hecho en base al borrador de Acondicionamiento Físico LOMLOE de 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.

Como se ha indicado anteriormente, los dos profesores de la materia serán profesores de todo el alumnado, y generalmente se le ofrecerá al alumnado dos sesiones paralelas y el alumnado elegirá qué sesión realizar, al fin y al cabo, el objetivo fundamental de la materia es la mejora de la Condición Física del alumnado y la adquisición de aprendizajes relativos a la mejora de la salud, y mientras el alumnado entrene se conseguirá ese objetivo. Por supuesto, las sesiones planteadas por el profesorado serán compatibles y estarán perfectamente coordinadas.

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 de aprendizaje.

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 será 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 Cardiacas, 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: Viaje de Esquí.
- Actividades deportivas: visitas a instalaciones y centros deportivos para realizar prácticas de actividad física dirigida y/o libre.

Todas estas actividades podrán realizarse en colaboración con otros departamentos para alcanzar mayor significancia y aprovechamiento para el alumnado.

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.

Si bien es cierto que en Bachillerato ya no existen adaptaciones curriculares como tal, por ser una enseñanza post obligatoria, no es menos cierto que seguirán existiendo adaptaciones de aula con el fin de facilitar su inclusión en el sistema educativo y con el fin de incrementar el éxito escolar.

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 resultan 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 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

No hay ninguna persona repetidora, ni ninguna persona que tenga Educación Física suspensa de Primero de Bachillerato.

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 el profesorado para evaluar al alumnado de Acondicionamiento Físico serán el registro anecdótico y la lista de Control, en las que se recogerá información sobre la asistencia a clase del alumnado, acciones puntuales y destacables y sobre los logros de diferentes aprendizajes esperados y las rúbricas¹ de evaluación de cada una de las situaciones de aprendizaje.

Los instrumentos de evaluación que usaremos serán productos como: las pruebas escritas, 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 borrador del currículo de Acondicionamiento Físico LOMLOE de la Comunidad Canaria). A partir de los bloques competenciales, 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.

¹ Estas rúbricas de evaluación, junto a las tablas de las puntuaciones de los diferentes productos y herramientas de evaluación de cada una de las situaciones de aprendizaje, se encuentran al final de esta programación.

Concreción de los objetivos de etapa al curso:

Los objetivos de etapa en la materia de Acondicionamiento Físico se alcanzan desde la transversalidad que proporcionan diferentes ámbitos de conocimiento para entender las transformaciones y respuestas adaptativas del organismo a los distintos estímulos motores. Las ciencias de la actividad física, la fisiología y la biomecánica serán distintas vertientes del conocimiento para la consecución significativa de los objetivos de etapa desde la motricidad (m) y el autoconocimiento, mediante una perspectiva competencial que permita consolidar la madurez personal (b) y una actitud inclusiva, cívica, responsable y autónoma (c). Asimismo, favorece el uso de la expresión oral (e) y de recursos digitales (g) para el análisis y la resolución de retos investigadores (k) con fundamentación motriz (m) o expresiva (l), que promuevan el valor de un estilo de vida activo (m) y comprometido con la salud, donde se interioriza la necesidad de una movilidad segura y responsable (n).

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Con respecto a las situaciones de aprendizaje es importante destacar las siguientes anotaciones:

- En el currículo solo existen tres competencias específicas (4 criterios de evaluación), y todas en mayor o menor medida versan sobre la mejora de la condición física, la evaluación y la planificación de ésta. Por lo que esto nos hace planificar una materia con un contenido similar durante prácticamente todo el curso; vamos a distinguir tres situaciones de aprendizaje para darle una mayor facilidad a la hora de evaluar cada uno de los trimestres del curso. Pero se pueden “tocar” aspectos de cualquiera de las tres situaciones de aprendizaje en cualquier momento, aunque se pondrá un mayor acento en la situación en las que están especificados.
- Con respecto a la tercera competencia, aunque lo hemos incluido en la última situación de aprendizaje, en cierta manera se tocará en más situación de aprendizaje dado que podrá haber alumnado interesado en la preparación para las pruebas físicas de acceso de la Facultad de Ciencias de la Actividad física y el Deporte, y en la planificación de su entrenamiento se tendrá en cuenta.
- Dado que el alumnado tiene intereses dispares, a la hora de planificar el entrenamiento de cada uno/a de los/as alumnos/as se seguirán éstos, y se orientará el entrenamiento de cada uno/a a sus necesidades

SA N.º 1
“Preparando mi entrenamiento”

En esta situación de aprendizaje pretendemos que el alumnado asiente sus conocimientos acerca de la planificación del entrenamiento para la mejora de la condición física y la salud. Para ello comenzarán por evaluar su nivel de condición física inicial, anotando los resultados de los test y usándolos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal. Una vez obtenidas esas marcas, y en base al feedback recibido, las utilizarán para elaborar y llevar a cabo una planificación de entrenamiento dejando claras las metas a conseguir. Finalmente tendrán que presentar los resultados de esa planificación en un portafolio en formato digital, usando las nuevas tecnologías para ampliar conocimientos sobre planificación del entrenamiento y documentar éstos. Al mismo tiempo, durante el desarrollo de las sesiones prácticas, se valorará el grado de implicación en las mismas, esfuerzo, interés, respeto y colaboración con compañeros/as y profesorado. A modo de ejemplo de esas sesiones prácticas destacamos: aplicación de sistemas de entrenamiento de la resistencia (Carrera Continua, Fartlek...), aplicación de circuitos a tiempo y a número de repeticiones para entrenamiento de fuerza, aplicación de sistemas mixtos(tábatas), exposición de contenidos como la alimentación y su relación con la actividad física y con la salud, la búsqueda de mitos y falsas creencias en el mundo de la actividad física, etc.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios operativos competencias clave. Perfil de salida	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
1	1.1	CCL2, STEM3, CPSAA2, CE3	I.1, 2 y 3	Observación sistemática Análisis de producciones	Registro anecdótico Lista de control Escala de valoración Rúbrica	Práctica diaria Portfolio Portfolio
1	1.2	CCL2, STEM3, CD3, CPSAA2, CE3	I.4 y 5			
2	2.1	CCL3, STEM5, CPSAA2, CC4, CE2	II.1			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
<ul style="list-style-type: none"> - Continuo: práctica diaria - Final: portafolio test físicos - Final: portafolio plan de acondicionamiento físico. 				Heteroevaluación y Autoevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			
Metodología	Agrupamientos	Espacios	Recursos
<p>Enseñanza Directiva Sinéctico En las primeras sesiones el profesorado ofertará diferentes sesiones de entrenamiento, en las que se muestren sistemas variados para las diferentes capacidades, y el alumnado elegirá e irá entrenando en función de sus intereses. En las sesiones finales el alumnado preparará y llevará a cabo sus sesiones de entrenamiento, y el docente hará un seguimiento y correcciones a éstas.</p> <p>Enseñanza Participativa (grupos reducidos).</p>	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Material convencional de Educación Física: colchonetas, plintos, vallas, balones medicinales, cuerdas, picas, conos, balones de foan, balones de diferentes modalidades deportivas. Pulsómetros, cronómetros, dispositivos móviles con aplicaciones de control de la actividad física. Documentos de relación de ejercicio físico, alimentación y salud; y mitos y falsas creencias en el mundo de la actividad física y entrenamiento invisible
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores			
<ul style="list-style-type: none"> ● Premisas para fomentar la Coeducación: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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			
<ul style="list-style-type: none"> ● Promoción de la Salud y Educación Emocional, Igualdad y Educación Afectivo Sexual y de Género y Convivencia + 			
Actividades complementarias y extraescolares			
En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.			
Período de implementación: Primer trimestre	Desde a : septiembre a diciembre	Nº de sesiones: 36	Trimestre: 1
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			

Valoración de 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
“Entrenamiento y Salud”

Durante esta segunda situación de aprendizaje el alumnado debe realizar las sesiones prácticas, tanto las de sus entrenamientos personales como las propuestas por el equipo docente y las del resto de compañeros, con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado. Así mismo, volverán a evaluar el nivel de condición física, anotando los resultados de los test en un portafolio y usándolos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal. También van a elaborar y llevar a cabo una planificación de entrenamiento, pero en este caso serán sesiones asociadas a deportes específicos, recuperación física respecto a lesiones o mejora de la salud general para colectivos específicos. Esa planificación se entregará en formato portafolio digital y usando las nuevas tecnologías para ampliar conocimientos sobre planificación de entrenamientos y documentar éstos, y se llevará a la práctica como sesión dirigida por los subgrupos al resto de la clase, quiénes co-evaluarán el grado de logro e idoneidad de los objetivos planteados. Lo último destacable es que van a adquirir nociones acerca de la relación de las actividades físicas con la salud personal y reconocer los aspectos más importantes del entrenamiento invisible.

FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor operativos de competencias clave. Perfil de salida	Saberes básicos	Técnicas de evaluación	Herramientas de evaluación	Instrumentos de evaluación
1	1.1	CCL2, STEM3, CPSAA2, CE3	I.3	Observación sistemática y Análisis de producciones	Registro anecdótico Lista de control Escala de valoración Rúbrica Ficha de auto y coevaluación	Portfolio
1	1.2	CCL2, STEM3, CD3, CPSAA2, CE3	I.4, 5 y 6			
2	2.1	CCL3, STEM5, CPSAA2, CC4, CE2	II.2 y 3			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
<ul style="list-style-type: none"> - Continuo: práctica diaria. - Continuo: puesta en práctica de los planes de entrenamiento - Final: portafolio test físicos - Final: portafolio sesiones específicas de entrenamiento. - 				Heteroevaluación, Coevaluación y Autoevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

Metodología	Agrupamientos	Espacios	Recursos	
Enseñanza Directiva Sinéctico. Enseñanza Participativa (enseñanza recíproca y grupos reducidos).	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	Material convencional de Educación Física: colchonetas, plintos, vallas, balones medicinales, cuerdas, picas, conos, balones de foan, balones de diferentes modalidades deportivas. Pulsómetros, cronómetros, dispositivos móviles con aplicaciones de control de la actividad física. Documentos de relación de ejercicio físico, alimentación y salud; y mitos y falsas creencias en el mundo de la actividad física y entrenamiento invisible.	
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores				
<ul style="list-style-type: none"> ● Premisas para fomentar la Coeducación: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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				
<ul style="list-style-type: none"> ● Promoción de la Salud y Educación Emocional, Igualdad y Educación Afectivo Sexual y de Género y Convivencia + 				
Actividades complementarias y extraescolares				
En esta situación de aprendizaje no se llevará a cabo ninguna actividad complementaria o extraescolar.				
Período de implementación:	Desde enero hasta marzo. Tras las vacaciones de Navidad hasta Semana Santa	Nº de sesiones: 27	Trimestre: 2º	
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:				
Valoración de 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)		

SA N.º 3

“Entrenamientos y Salidas Profesionales de la Actividad Física”

En esta última situación de aprendizaje del curso se pretende que el alumnado realice una exposición oral sobre salidas profesionales del mundo de la Actividad Física y el Deporte, las salidas profesionales en las que sea necesario realizar pruebas de condición física para el acceso a cuerpos y fuerzas del estado o sobre un proyecto de actividad física para el ocio y/o la salud (por ejemplo organización de carreras populares o talleres de actividad física y salud para colectivos específicos). Como en el resto del curso, en esta ocasión también deben realizar las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado, pero nos encontramos en el tercer trimestre y el alumnado de 2º de bachillerato acusa mucho el cansancio acumulado del curso, así como la tensión y ansiedad generada por las notas finales y la inminente prueba de acceso a la universidad, la EBAU, en este tercer trimestre proponemos sesiones tanto de acondicionamiento físico (para quién quiera seguir entrenando), práctica de pruebas de acceso a diferentes especialidades (como CAFD) y juegos más lúdicos y dinámicos a fin de ofrecer desahogo y una válvula de escape a todo el estrés acumulado.

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
3	3.1	CPSAA2, CE1, CE3	III. 1 y 2	Observación sistemática y Análisis de producciones	Registro anecdótico Lista de control Escala de valoración Rúbrica Ficha de coevaluación	Práctica diaria Portafolio y exposición oral de salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
2	2.1	CCL3, STEM5, CPSAA2, CC4, CE2	II.1			
Productos				Tipos de evaluación según el agente		
<ul style="list-style-type: none"> - Continuo: práctica diaria - Final: portafolio y exposición de salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte. - Final: ficha de coevaluación de las exposiciones. 				Heteroevaluación y coevaluación		

FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA			
Metodología	Agrupamientos	Espacios	Recursos
<p>Enseñanza Directiva Sinéctico En las primeras sesiones el profesorado ofrecerá diferentes sesiones de actividad física.</p> <p>Participativa</p>	Individual, pequeño grupo y gran grupo	Pabellón y cancha	<p>Material convencional de Educación Física: colchonetas, plintos, vallas, balones medicinales, cuerdas, picas, conos, balones de foan, balones de diferentes modalidades deportivas. Pulsómetros, cronómetros, dispositivos móviles con aplicaciones de control de la actividad física.</p> <p>Documentación institucional sobre las tareas profesionales de las diferentes titulaciones oficiales en el ámbito del Entrenamiento Deportivo, la Educación Física y el Deporte.</p>
Tratamiento de los elementos transversales y Estrategias para desarrollar la educación en valores			
<ul style="list-style-type: none"> ● Premisas para fomentar la Coeducación: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ 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			
<ul style="list-style-type: none"> ● Promoción de la Salud y Educación Emocional, Igualdad y Educación Afectivo Sexual y de Género y Convivencia + 			
Actividades complementarias y extraescolares			
Salida a una instalación deportiva para la realización de actividades físicas de ocio.			
Período de implementación: tras la semana santa hasta final de curso	Desde comienzos de abril a finales de mayo	Nº de sesiones: 21	Trimestre: 3º
Vinculación con otras áreas/materias/ámbitos:			

Valoración de 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)

PABELLÓN

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

CANCHA					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1°	3°A-C	4C	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.

EVALUACIÓN:

A continuación incluimos las rúbricas de evaluación, aprendizajes esperados y escalas de valoración.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1					
APRENDIZAJES	CRIT.	0	1	2	3
Realizar las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado	1.1	No realiza cinco o más sesiones de forma injustificada o cuatro injustificadas y alguna más justificada	Deja de hacer más de 7 sesiones justificadas, o cuatro injustificadas.	Realiza todas o casi todas las sesiones sin interés y sin esforzarse y/o sin respetar a compañeros y/o profesorado.	Realiza todas o casi todas las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado
Evaluar el nivel de condición física, anotando los resultados de los test en un portfolio y usándolo como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	1.2	No realiza las pruebas de condición física ni entrega los resultados para usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	Realiza las pruebas de condición física pero no entrega en plazo los resultados de los test en un portfolio y usándolos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	Realiza las pruebas de condición física pero no evalúa los resultados de los test en un portfolio y usándolos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	Realiza las pruebas de condición física evalúa de forma consciente el nivel de condición física, anotando los resultados de los test en un portfolio y usándolos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.
Elaborar y llevar a cabo una planificación de entrenamiento, sirviendo como base y usando como feedback los resultados de los test físicos, dejando claras las metas a conseguir.	1.2 2.1	No realizar la planificación de entrenamiento	La planificación está incompleta de forma que no es viable o es incompleta y faltándole los test y metas a conseguir.	La planificación tiene algunos defectos y/o errores, presentando los test y metas a conseguir; o la planificación es correcta y viable pero le falta los test y las metas a conseguir.	La planificación es correcta y viable, e incluye los test y metas a conseguir.
Presentar planificación y portafolio de forma digital y usando las nuevas tecnologías para ampliar conocimientos sobre planificación de entrenamientos y documentar éstos.	1.1	No envía la planificación de forma telemática.	Envía la planificación, pero contiene numerosas faltas de ortografía y de expresión, y/o la presentación es defectuosa y no se fundamenta en otras fuentes de información	Envía la planificación, pero contiene numerosas faltas de ortografía y de expresión, o la presentación es defectuosa y no se fundamenta en otras fuentes de información.	Envía la planificación con buena presentación, usando diferentes fuentes de información correctas.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1			
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS EVALUACIÓN	LISTA CONTROL (SESIONES)	PORTAFOLIO
Realizar las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado	1.1	21	
Evaluar el nivel de condición física, anotando los resultados de los test en un portfolio y usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	1.2		3
Elaborar y llevar a cabo una planificación de entrenamiento , sirviendo como base y usando como feedback test físicos, dejando claras las metas a conseguir.	1.2 2.1		6
Presentar planificación y portfolio de forma digital y usando las nuevas tecnologías para ampliar conocimientos sobre planificación de entrenamientos y documentar éstos.	1.1		3

CALIFICACIÓN S.A.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTOS OBTENIDOS	0-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18- 20	21-23	24-26	27-29	30-33

NIVEL	0		1		2		3
PUNTOS	0-2	3-6	7-8	9-12	13-14	15-17	18-21
NÚMERO DE FALTAS	5 FI: 0 7 FJ + 2 FI:0	7 FJ + 1 FI: 3 4 FI + 1 FJ	7 -8 FJ: 7 4 FI: 6 5 FJ +1 FI	5-6: FJ: 10 3: FI: 9 4FJ + 1 FI: 9	4FJ: 13 2 FI: 13 3FJ +1 FI: 13	2-3FJ: 15 1 FI: 15	1 FJ: 18 Todas: 19
+ CON INTERÉS	+2	+2	+2	+2	+2	+2	+2

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2					
APRENDIZAJES	CRIT	0	1	2	3
Realizar las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado	1.1	No realiza cinco o más sesiones de forma injustificada o cuatro injustificadas y alguna más justificada	Deja de hacer más de 7 sesiones justificadas, o cuatro injustificadas.	Realiza todas o casi todas las sesiones sin interés y sin esforzarse y/o sin respetar a compañeros y/o profesorado.	Realiza todas o casi todas las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado
Evaluar el nivel de condición física, anotando los resultados de los test en un portfolio y usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	1.2	No realiza las pruebas de condición física ni entrega los resultados para usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	Realiza las pruebas de condición física pero no entrega en plazo los resultados de los test en un portfolio y usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	Realiza las pruebas de condición física pero no evalúa los resultados de los test en un portfolio y usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	Realiza las pruebas de condición física evalúa de forma consciente el nivel de condición física, anotando los resultados de los test en un portfolio y usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.
Elaborar y llevar a cabo una planificación de entrenamiento, sirviendo como base y usando como feedback los resultados de los test físicos, dejando claras las metas a conseguir.	1.2 2.1	No realizar la planificación de entrenamiento	La planificación está incompleta de forma que no es viable o es incompleta y faltándole los test y metas a conseguir.	La planificación tiene algunos defectos y/o errores, presentando los test y metas a conseguir; o la planificación es correcta y viable pero le falta los test y las metas a conseguir.	La planificación es correcta y viable, e incluye los test y metas a conseguir.
Presentar planificación y portafolio de forma digital y usando las nuevas tecnologías para ampliar conocimientos sobre planificación de entrenamientos y documentar éstos.	1.1	No envía la planificación de forma telemática.	Envía la planificación, pero contiene numerosas faltas de ortografía y de expresión, y/o la presentación es defectuosa y no se fundamenta en otras fuentes de información	Envía la planificación, pero contiene numerosas faltas de ortografía y de expresión, o la presentación es defectuosa y no se fundamenta en otras fuentes de información.	Envía la planificación con buena presentación, usando diferentes fuentes de información correctas.
Relacionar las actividades físicas con la salud personal y reconocer los aspectos más importantes del entrenamiento invisible.	2.1	No relaciona las actividades físicas con la salud personal, ni reconoce aspectos del entrenamiento invisible.	Reconoce algunos aspectos relacionados de salud y actividad física o algunos aspectos del entrenamiento invisible	Reconoce algunos aspectos relacionados de salud y actividad física y algunos aspectos del entrenamiento invisible, aunque hay errores o imprecisiones importantes.	Reconoce algunos aspectos relacionados de salud y actividad física y algunos aspectos del entrenamiento invisible, aunque pueda haber pequeñas imprecisiones.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2			
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRIT. EV.	LISTA C. (SESIONES)	PORTAFOLIO
Realizar las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado	1.1	21	
Evaluar el nivel de condición física, anotando los resultados de los test en un portfolio y usarlos como base para la planificación y seguimiento del entrenamiento personal.	1.2		3
Elaborar y llevar a cabo una planificación de entrenamiento , sirviendo como base y usando como feedback test físicos, dejando claras las metas a conseguir.	1.2 2.1		3
Presentar planificación y portfolio de forma digital y usando las nuevas tecnologías para ampliar conocimientos sobre planificación de entrenamientos y documentar éstos.	1.1		3
Relacionar las actividades físicas con la salud personal y reconocer los aspectos más importantes del entrenamiento invisible.	2.1		3

CALIFICACIÓN S.A.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTOS OBTENIDOS	0-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18- 20	21-23	24-26	27-29	30-33

NIVEL	0		1		2		3
PUNTOS	0-2	3-6	7-8	9-12	13-14	15-17	18-21
NÚMERO DE FALTAS	5 FI: 0 7 FJ + 2 FI:0	7 FJ + 1 FI: 3 4 FI + 1 FJ	7 -8 FJ: 7 4 FI: 6 5 FJ +1 FI	5-6: FJ: 10 3: FI: 9 4FJ + 1 FI: 9	4FJ: 13 2 FI: 13 3FJ +1 FI: 13	2-3FJ: 15 1 FI: 15	1 FJ: 18 Todas: 19
+ CON INTERÉS	+2	+2	+2	+2	+2	+2	+2

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 3					
	CRIT.	0	1	2	3
Realizar las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado	1.1	No realiza cinco o más sesiones de forma injustificada o cuatro injustificadas y alguna más justificada.	Deja de hacer más de 7 sesiones justificadas, o cuatro injustificadas.	Realiza todas o casi todas las sesiones sin interés y sin esforzarse y/o sin respetar a compañeros y/o profesorado.	Realiza todas o casi todas las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado
Realizar una exposición oral sobre salidas profesionales del mundo de la Actividad Física y el Deporte o sobre un proyecto de actividad física para el ocio.	3.1	No realiza la exposición.	Realiza la exposición, pero carece de información básica o tiene información errónea o el proyecto no podría ser llevado a la práctica por incoherencias o grandes dificultades..	Realiza la exposición, con imprecisiones y/o con algún error el proyecto presenta dificultades para ser llevado a la práctica.	Realiza la exposición correctamente y la información que aporta es verídica o el proyecto es plenamente viable..

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 3			
APRENDIZAJES ESPERADOS	CRITERIOS EVALUACIÓN	LISTA CONTROL (SESIONES)	PORTAFOLIO
Realizar las sesiones prácticas con esfuerzo e interés, respetando y colaborando con compañeros/as y profesorado		21	
Realizar una exposición oral sobre salidas profesionales del mundo de la Actividad Física y el Deporte o sobre un proyecto de actividad física para el ocio.			12

CALIFICACIÓN S.A.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNTOS OBTENIDOS	0-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18- 20	21-23	24-26	27-29	30-33

NIVEL	0		1		2		3
PUNTOS	0-2	3-6	7-8	9-12	13-14	15-17	18-21
NÚMERO DE FALTAS	5 FI: 0 7 FJ + 2 FI:0	7 FJ + 1 FI: 3 4 FI + 1 FJ	7 -8 FJ: 7 4 FI: 6 5 FJ +1 FI	5-6: FJ: 10 3: FI: 9 4FJ + 1 FI: 9	4FJ: 13 2 FI: 13 3FJ +1 FI: 13	2-3FJ: 15 1 FI: 15	1 FJ: 18 Todas: 19
+ CON INTERÉS	+2	+2	+2	+2	+2	+2	+2