



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMACIÓN DOCENTE

CURSO 2025-2026

3º E.S.O.

ÍNDICE

Índice	1
1. Información general	3
2. Introducción	4
3. Objetivos de la ESO en LOMLOE	6
4. Contribución del área de EF a la adquisición de competencias clave	7
5. Saberes básicos 3º ESO	8
Bloque A. Vida activa y saludable	9
Bloque B. Organización y gestión de la actividad física	10
Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices	10
Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social situaciones motrices.....	11
Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz	11
Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	11
6. Orientaciones Metodológicas	12
Estructura de las sesiones	14
7. Temporalización de las unidades de programación.....	15
8. Organización y secuenciación del currículo en unidades de programación: situaciones de aprendizaje	15
9. Instrumentos, procedimientos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado de acuerdo con los criterios de evaluación.....	33
10. Criterios de calificación	34
11. Programa de recuperación de la materia	40
12. Medidas de atención a las diferencias individuales	41
Alumnado con necesidades educativas especiales.....	...
Alumnos/as con discapacidad física.....	...
13. Concreción de planes, programas y proyectos en el área.....	43
Educación en valores	...
PLEI: Contribución al plan de lectura, escritura e investigación	...

14. Actividades complementarias y extraescolares	45
15. Recursos y materiales didácticos	45
16. Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente	46
17. Bibliografía	58

1. INFORMACIÓN GENERAL

- Centro: I.E.S. “Virgen de La Luz”
- Niveles de enseñanza impartidos: E.S.O. y Bachillerato
- Composición del departamento y grupos asignados:

Profesor/a	Grupos asignados	Cargo
Patricia Suárez Álvarez	• 1º ESO (A, B, C, Y D) • 3º ESO (A, B, C, Y D)	Jefa Departamento
Iván Dorado Cora	• 2º ESO (A, B, C, Y D) • 4º ESO (B, C, Y D) • 1º BACH X	TUTOR 2º ESO B
Alba Labrador González	• 4ºA, • 1º BACH Y y Z, • ATE 4º ESO.	TUTORA 4º ESO A

- Número de grupos y alumnos/as a los que se imparte la asignatura:

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	TOTALES
4 grupos	4 grupos	4 grupos	4 grupos	3 grupos	18 grupos
90 alum.	90 alum.	99 alum.	89 alum.	62 alum.	430 alumn@s

- Número de clases previstas: Aproximadamente 65-72 sesiones/grupo; en la primera evaluación 26-29 sesiones, unas 24-26 en la 2ª evaluación y en la 3ª evaluación unas 14-16.
- Horarios: Distribuidos en el horario general del Instituto, de 8.10 a 14.05 horas.
- Reunión del departamento: MIÉRCOLES de 11:20 a 12.15 horas. En ella se tratarán asuntos como la coordinación y seguimiento de las programaciones, temas y propuestas surgidos en el plan de trabajo de la Comisión de Coordinación Pedagógica, cuestiones didácticas y pedagógicas de la asignatura, uso de instalaciones y material, necesidades materiales, actividades extraescolares y complementarias, etc.

Recursos:

El Centro carece de las infraestructuras necesarias para impartir el área de Educación Física, por lo cual los profesores del departamento nos vemos obligados a salir del recinto escolar para impartir las clases y poder así desarrollar los contenidos exigidos en el currículo de la materia. Algunas clases prácticas se llevarán a cabo fuera del Centro, en un polideportivo municipal, en parques, espacios públicos y clubes deportivos, para lo cual se solicitará autorización a las familias del alumnado al realizar la matrícula en secretaria.

Para la utilización del polideportivo municipal se establece un régimen de uso alternativo de las instalaciones, cuando exista coincidencia horaria de dos grupos, que facilite el trabajo de los miembros del departamento.

2. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco socialmente responsables dentro de las posibilidades que el Principado de Asturias ofrece, o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Todos ellos contribuyen a construir y a consolidar una verdadera *competencia de carácter corporal*, que va mucho más allá de lo motor, pero que se asienta sobre este ámbito tan importante para el desarrollo integral del alumnado, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Los descriptores operativos de las competencias clave establecidos en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos de esta etapa, han concretado el marco de actuación para definir una serie de competencias específicas para esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la nueva Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, coeducativa, actual y alineada con los retos del siglo XXI y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Las competencias específicas definidas para la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo, relacional y motor, pero también afectivo, sexual y motivacional, de convivencia coeducativa, de relaciones interpersonales seguras, gratificantes, saludables y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades relacionales y sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico,

que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje, especialmente aquellas que son propias del patrimonio asturiano. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, las desigualdades de género que han existido y que aún están presentes, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad. Se dará especial relevancia a la visibilización de la mujer en las actividades físicas, deportivas y artísticas y se empleará un uso igualitario del espacio.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad, prestando especial atención al entorno próximo y al patrimonio natural y cultural del Principado de Asturias

Cada competencia específica establece su conexión con diferentes descriptores operativos de las competencias clave. Esta vinculación propicia que de la evaluación de las competencias específicas pueda inferirse el grado de adquisición de las competencias clave y los objetivos previstos para la etapa, dado que, estas competencias específicas constituyen el nexo de unión entre el perfil de salida del alumnado, los saberes básicos de nuestra materia y los criterios de evaluación.

Para cada competencia específica están definidos en el currículo los criterios de evaluación que constituyen los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las diferentes situaciones o tareas a las que se refieren las competencias específicas. En esta propuesta de currículo los niveles de desempeño vienen determinados conjuntamente para los dos primeros cursos por un lado y, por otro lado, para los dos últimos.

Para adquirir y desarrollar estas competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a **seis bloques de saberes básicos**, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, las situaciones de aprendizaje, proyectos, tareas o actividades significativas, que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes básicos de manera transversal.

- Bloque A. *«Vida activa y saludable»*
- Bloque B. *«Organización y gestión de la actividad física»*
- Bloque C. *«Resolución de problemas en situaciones motrices»*
- Bloque D. *«Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»*
- Bloque E. *«Manifestaciones de la cultura motriz»*
- Bloque F. *«Interacción eficiente y sostenible con el entorno»*

3. OBJETIVOS DE LA ESO EN LA LOMLOE

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a) **Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás**, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

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

c) Valorar y respetar la **diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos**. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) **Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás**, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar **destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información** para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir **el conocimiento científico como un saber integrado**, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

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

h) **Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana** y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

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

j) **Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia** propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros**, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.

Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos, **especialmente los animales** y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

4. CONTRIBUCION DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en Comunicación Lingüística **(CCL)**
- Competencia Plurilingüe **(CP)**
- Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería **(STEM)**
- Competencia Digital **(CD)**
- Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender **(CPSAA)**
- Competencia Ciudadana **(CC)**
- Competencia Emprendedora **(CE)**
- Competencia en Conciencia y Expresión Culturales **(CCEC)**

El análisis del perfil competencial de Educación Física para esta etapa nos permitirá identificar y concretar, a través del estudio de los descriptores operativos de las competencias clave, las interacciones entre las competencias específicas y los criterios de evaluación, quedando de esta forma definida la contribución al desarrollo de las competencias clave de nuestra materia tal y como se recoge a continuación.

La **Competencia Ciudadana (CC)** se podrá desarrollar a través de la participación en actividades físico-deportivas y artísticas que estimulen la toma de decisiones y el respeto a las reglas del juego como elemento de integración social, que promuevan la reflexión individual y en grupo sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y que favorezcan la adquisición de un estilo de vida activo, sostenible y eco-socialmente responsable.

La **Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)** se movilizará a través de las situaciones de aprendizaje o tareas de aula colaborativas que exijan de nuestro alumnado una adecuada gestión de sus emociones en momentos de incertidumbre que se presenten en los diversos proyectos motores, facilitando la toma de decisiones informada, la promoción del autocuidado y el cuidado de los demás, así como la adaptación al cambio en relación a la salud emocional, afectivo-sexual y la convivencia igualitaria.

Será también relevante la aportación de la Educación Física a la adquisición de la **Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM)** fomentando el pensamiento científico en aspectos como la gestión de los retos cooperativos, la comprensión y aplicación de aspectos técnicos, la relevancia del volumen y la intensidad en la práctica físico-deportiva, la autorregulación y

planificación del entrenamiento, el control de resultados mediante la puesta en práctica de programas personalizados al servicio de la mejora de la condición física y llevando a cabo proyectos para transformar su entorno próximo y convertirlo en un espacio más saludable.

La Educación Física, en relación a la **Competencia Emprendedora (CE)**, permite articular las estrategias necesarias para que el alumnado reconozca y analice necesidades relacionadas con condición física, la higiene postural y corporal, las patologías relacionadas con la inactividad física y los problemas sociales y afectivo-emocionales, elaborando ideas originales y proponiendo soluciones innovadoras, igualitarias y éticas, que promuevan el cuidado de las demás personas, el autocuidado y el buen trato, en conexión con la promoción de la actividad física, la prevención de lesiones y de enfermedades (incluidas las de transmisión sexual), la creación de una identidad corporal definida y consolidada y la puesta en marcha de nuevas actividades y espacios deportivos.

La **Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales (CCEC)** se movilizará siempre que el alumnado reconozca y aprecie críticamente aspectos esenciales del patrimonio cultural, artístico y físico-deportivo como pueden ser los juegos, danzas y bailes de diferente origen, en especial los del Principado de Asturias. El desarrollo de esta competencia también conlleva que sepan utilizar técnicas específicas de expresión corporal, que practiquen actividades rítmico-musicales y que organicen espectáculos, veladas y eventos artístico- expresivos conociendo la influencia del deporte en la cultura actual.

La **Competencia Lingüística (CL)** se podrá desarrollar al poner las prácticas comunicativas al servicio de la convivencia en la comprensión de las normas, el desarrollo de las prácticas motrices, el uso de estrategias de negociación y mediación entre iguales en contextos motrices y las reflexiones críticas que se hagan del deporte desde una perspectiva de género, que aseguren la igualdad de derechos de todas las personas mediante un uso eficaz, ético y no sexista del lenguaje.

La **Competencia Digital (CD)** se desarrollará a través del tratamiento metodológico y el diseño de tareas y situaciones de aprendizaje que demanden el uso de herramientas digitales enfocadas a la búsqueda avanzada de información, la confección de materiales audiovisuales relacionados con la práctica motriz, la utilización de diferentes plataformas virtuales y el empleo de aplicaciones para la gestión de la actividad física, reconociendo tanto su potencial como los riesgos que conllevan y tomando las medidas de seguridad necesarias.

5. SABERES BÁSICOS

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos:

El bloque **«Vida activa y saludable»** aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos

de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales, sexistas o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque **«Organización y gestión de la actividad física»** refiere cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

El tercer bloque, **«Resolución de problemas en situaciones motrices»**, tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración- oposición.

El cuarto bloque **«Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»**, se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas y no estereotipadas, basadas en el respeto, el autocuidado y el buen trato entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

El quinto bloque **«Manifestaciones de la cultura motriz»**, engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural. En este bloque estarán incluidas todas aquellas manifestaciones propias del Principado de Asturias.

Y, por último, el sexto bloque **«Interacción eficiente y sostenible con el entorno»**, incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible teniendo en cuenta las características propias del Principado de Asturias y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno del que disponemos en nuestra comunidad.

Saberes Básicos 3º ESO

Bloque A. Vida activa y saludable

- **Salud física:** control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- **Salud social:** Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- **Salud mental:** exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno.
Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición

de persecución y de interacción con un móvil.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes asturianos comoseña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.

6. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Las orientaciones metodológicas que se describen a continuación deben favorecer un aprendizaje competencial que tenga en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado y que esté orientado a favorecer al ejercicio de una ciudadanía activa. Para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física se implementarán modelos que favorecerán la capacidad del alumnado para aprender de forma autónoma, para trabajar en equipo y aplicar los métodos de investigación apropiados.

Para la adquisición y desarrollo de las competencias clave y de las competencias específicas de la materia, se planificarán y diseñarán situaciones de aprendizaje, en coordinación con el resto del equipo docente, que incorporen el movimiento como recurso de acuerdo a los principios que, con carácter orientativo, se recogen en el decreto 59/2022 y que deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva.

Estas situaciones permitirán integrar elementos curriculares de las distintas áreas, materias o ámbitos, mediante el diseño conjunto de proyectos, tareas y actividades significativas y relevantes que exijan resolver problemas de manera creativa y colaborativa, reforzando la autoestima positiva y la creación de una conciencia de grupo-clase, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

En este contexto, el aprendizaje competencial se puede implementar a través de numerosos modelos pedagógicos entre los que se encuentran el ***aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud o la autorregulación*** entre otros, a los que se debe dar relevancia en el día a día por el carácter participativo y de aprendizaje que generan en el alumnado.

Estos se establecerán en función de los saberes, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

La intervención didáctica en el aula de Educación Física deberá favorecer el desarrollo competencial de nuestro alumnado a través de procesos de enseñanza-aprendizaje activos, dinámicos y significativos que faciliten que el alumnado:

- Comprenda e interiorice los conceptos claves y las relaciones entre diferentes elementos propios de la materia.
- Movilice esos saberes básicos y los conecte con la vida cotidiana.
- Relacione los saberes de diferentes materias para abordar problemas complejos.
- Perciba las implicaciones personales y sociales que derivan del conocimiento de la materia.
- Se interese por profundizar en el conocimiento presentado.
- Desarrolle estrategias para seguir aprendiendo sobre la materia, si lo necesita.

Asimismo, es necesario crear un ambiente propicio para el aprendizaje que dé oportunidades para trabajar el desarrollo de un pensamiento propio, la manipulación, la experimentación, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido, todo ello en un entorno colaborativo y equitativo donde las diferencias aporten valor añadido al proceso.

Al proponer al alumnado, en las situaciones de aprendizaje, los diferentes quehaceres y tareas complejas es posible utilizar diferentes estrategias, siempre asegurando que se impulse el desarrollo de la autonomía del alumnado, la autorregulación, el desarrollo de las relaciones personales y regulación de los procesos comunicativos, la motivación y la creatividad. Entre estas estrategias se podrían incluir las ***rutinas de pensamiento, la clase invertida, el pensamiento visual y de diseño, la realidad aumentada, la gamificación o los juegos serios***, entre otras.

Finalmente, la metodología debe tener en cuenta propuestas y modelos organizativos que, generalizados al contexto de aula, permitan la presencia, la participación y el aprendizaje de todo el alumnado. Por ello, se debe buscar la personalización de la respuesta educativa, teniendo en cuenta el **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**. Este diseño se basa en tres principios que contempla múltiples formas de implicación o motivación para la tarea (por qué se aprende), múltiples formas de representación de la información (el qué se aprende) y múltiples formas de expresión del aprendizaje (cómo se aprende), de manera que se conecten con los centros de interés del alumnado, así como con la programación multinivel de saberes básicos del área. Este diseño promueve la accesibilidad de los procesos y entornos de enseñanza y aprendizaje, mediante un currículo flexible, ajustado a las necesidades y ritmos de aprendizaje de la diversidad del alumnado. La diversidad y heterogeneidad del alumnado presente en el aula han de entenderse como factores enriquecedores del proceso de enseñanza-aprendizaje y

es a través de los principios, del Diseño Universal para el Aprendizaje, como se puede lograr la equidad para todo el alumnado.

7. ESTILOS DE ENSEÑANZA

En función del tipo de contenido y de tarea, se aplicará un estilo de enseñanza u otro. No obstante, hacemos una relación de los distintos estilos a utilizar, clasificados según los criterios siguientes: Actividad del profesor. Dirección y organización de la clase. Control. Técnica de enseñanza. Motivación del alumno. Modificación del mando directo.

- El **mando directo** se utilizará fundamentalmente para la transmisión de modelos de ejecución (habilidades específicas).
- La **asignación de tareas** se enfocará principalmente hacia el desarrollo de la condición física.
- El **trabajo en grupos**: en ocasiones será necesario establecer grupos por niveles cuando los contenidos lo requieran. En otras ocasiones se desarrollará este trabajo cuando los alumnos puedan optar por una serie de tareas distintas.
- **Programas individuales**: se podrá encaminar tanto a las unidades didácticas de condición física como a las de habilidades específicas.
- **Enseñanza recíproca y grupos reducidos**: se aplicará fundamentalmente en el aprendizaje de las habilidades específicas, favoreciendo así la participación del alumno en el proceso evaluador (Coeducación).

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Las sesiones constarán generalmente de tres partes:

- **Primera parte**: Preparatoria. Calentamiento, además de indicar los contenidos y objetivos. Duración: unos 5 - 10 minutos.
- **Segunda parte**: Desarrollo de la actividad principal. Encaminada a la consecución de los objetivos operativos de la sesión programada. Duración: unos 30-35 minutos.
- **Tercera parte**: Fase final o vuelta a la calma. Duración: unos 5 - 10 minutos.

8. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

UP	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº SESIONES	TEMPOR.
1.CITIUS, ALTIUS, FORTIUS-COMMUNIS	1. MI PUESTA A PUNTO (del 13sept. al 20 de oct.)	12	PRIMER TRIMESTRE
	2. EL MOVIMIENTO OLÍMPICO (del 25 oct al 13 de dic)	12	
1.CITIUS, ALTIUS, FORTIUS-COMMUNIS	3. JORNADA DE CIERRE DE LOS JUEGOS (del 15 dic. al 24 de ene.)	8	SEGUNDO TRIMESTRE
2.TODOS A UNA FUENTE OVEJUNA	4. DEPORTES DE DISCO (del 26 ene. al 2 mar.)	10	
3.CUIDO DE MI, DE TI Y DEL MEDIO	5. YOGEANDO ANDO (del 7 mar. al 16 de mar.)	4	
2.TODOS A UNA FUENTE OVEJUNA	6. PICKLEBALL (del 21 mar. al 9 may.)	12	TERCER TRIMESTRE
3. CUIDO DE MI, DE TI Y DEL MEDIO	7. PRESTANDO AUXILIO (del 11 al 23 de may.)	4	
	8. RUTEANDO ANDO (del 25 may. al 30 de may.)	2	
	9. A NUESTRA BOLA (del 1 jun. al 13 de jun.)	4	

9. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE

1ºTRIMESTRE

UP1: CITIUS, ALTIUS, FORTIUS-COMMUNIS

SA 1 "MI PUESTA A PUNTO"

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	STEM5
	1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	STEM2, STEM5, CPSAA2
	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	STEM2, STEM5,
Saberes básicos		
BLOQUE A: - Salud física: Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor	BLOQUE B: - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	

muscular de origen retardado.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

1º TRIMESTRE

UP 1“ CITIUS ALTIUS, FORTIUS- COMMUNIS”

SA 2 “MOVIMIENTO OLÍMPICO”

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.	CCL3 CD4
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	STEM2 CPSAA4, CPSAA5

lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

CE3

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

CC2

CC3

Saberes básicos

BLOQUE B

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

BLOQUE C

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

2ºTRIMESTRE

UP1: CITIUS, ALTIUS, FORTIUS-COMMUNIS

SA3 "JORNADA DE CIERRE DE LOS JUEGOS"

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	CPSAA3 CPSAA5 STEM2
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del	CPSAA3 CPSAA5

comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Saberes básicos

BLOQUE A:

- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e

tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad. **CCEC3**
CCEC4

BLOQUE B

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

BLOQUE D

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos,

incitación al odio en el deporte.

- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

BLOQUE C:

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

2º TRIMESTRE

UP2. TODOS A UNA FUENTE OVEJUNA

SA 4 "DEPORTES DE DISCO"

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes	2.1. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	STEM2 CPSAA4, CPSAA5

situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

2.2. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.

CPSAA4

CE2

CE3

CCL5

CPSAA1

CC3

Saberes básicos

BLOQUE B

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

BLOQUE C

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

2ºTRIMESTRE

UP 3. CUIDO DE MI, DE TI Y DEL MEDIO

SA5 “YOGEANDO ANDO”

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	M2 M5 IAA2

Saberes básicos

BLOQUE B

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

BLOQUE C

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

BLOQUE E

- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico.

3ºTRIMESTRE

UP 2. TODOS A UNA FUENTE OVEJUNA

SA6. "PICKELBALL"

Competencias Específicas

Criterios de evaluación

Descriptores del perfil de salida

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	STEM2 CPSAA4 CPSAA5
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.	CPSAA4 CE2 CE3 CPSAA4 CC3

Saberes básicos

BLOQUE C

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

BLOQUE D

- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices

3ºTRIMESTRE

UP. 3 CUIDO DE MI, DE TI Y DEL MEDIO

SA 7 "PRESTANDO AUXILIO"

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	STEM2 STEM5
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	CPSAA3 CPSAA5

Saberes básicos

BLOQUE A

- Salud social: Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

BLOQUE C

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

BLOQUE D

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

3ºTRIMESTRE

UP 3 CUIDO DE MI, DE TI Y DEL MEDIO

SA8. "RUTEANDO ANDO"

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
10. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico- deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	. STEM5 . CC4 . CE1

la conservación del medio natural y urbano.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. **.STEM5**

CC4

CE3

Saberes básicos

BLOQUE B

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

BLOQUE E

- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

3ºTRIMESTRE

UP 3. CUIDO DE MI, DE TI Y DEL MEDIO

SA9 "A NUESTRA BOLA"

Competencias Específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	CPSAA2 CPSAA4
4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico- expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	CCEC1 CCEC2

Saberes básicos

BLOQUE E

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
Juegos y danzas propios del Principado de Asturias.

BLOQUE B

- Planificación y autorregulación de proyectos motores:
establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los
procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad
física.

Se dedicará la primera sesión del curso para informar a los alumnos/as sobre:

- Normativa y funcionamiento de las clases de Educación Física.
- Programación y Unidades Didácticas del curso.
- Criterios de evaluación y calificación.
- Pautas de actuación en el caso de enfermedad o lesión.
- Actividades Extraescolares y Complementarias.
- Se solicitará un cuestionario-evaluación inicial.

5. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Podemos entender los **procedimientos de evaluación** como los modos generales de llevar a cabo dicho proceso a través del cual obtenemos una información sobre grado de consecución de los aprendizajes del alumnado.

A lo largo de la presente programación se podrán en marcha variados procedimientos o técnicas de evaluación que resumiremos en cuatro ejes.

1. **Observación sistemática**, a través de la valoración diaria, no solo de las producciones del alumnado sino de aspectos relativos a destrezas y capacidades inherentes a la educación física. El sentido de la responsabilidad, la seguridad, el material, la prevención de lesiones pueden ser valoradas desde el aula con instrumentos de evaluación adecuados.

2. En segundo lugar, las **pruebas específicas** de aplicación a las situaciones de aprendizaje que le lleven a una valoración y una reflexión no solo de los conocimientos sino también de las destrezas que se han puesto en marcha en dicha resolución. Las pruebas escritas como los cuestionarios, los test etcétera serán pruebas en esta categoría.

3. En tercer lugar, el **análisis de las producciones del alumnado** a través de productos observables, cuantificables y que el alumnado tendrá que entregar, presentar, exponer, etcétera. Dan respuesta a la verdadera esencia de la educación física desde una producción motriz y global que en ocasiones tenderá a la participación individual o en otras a la cooperativa. A veces implicará desarrollo motriz u otros más aspectos de relación-cognitiva.

4. Finalmente, los procedimientos de **autoevaluación y coevaluación** que permitirán al alumnado desarrollar una reflexión no solo sobre el grado de consecución de los aprendizajes si no sobre el modo de llevarlos a cabo, de la participación, de la colaboración etcétera. Estos mecanismos reflexivos ayudan al alumnado a tener una valoración práctica de lo que está consiguiendo y una vinculación formativa y formadora en el grado de desarrollo de los aprendizajes.

Las diferentes técnicas y procedimientos anteriormente comentados se llevarán a cabo implementando herramientas objetivas que puedan extraer una valoración precisa, cuantitativa y reflexiva sobre cómo el alumnado ha resuelto las diferentes evidencias que han servido como ejes de la estrategia de evaluación planteada.

Los **instrumentos de evaluación** se conforman como esas herramientas y que a lo largo de la programación pueden verse las siguientes.

- ***Rúbrica***, que permite a través de unos indicadores de logro poner el foco del desarrollo en varios aspectos de la evidencia y a través de unos niveles de desempeño especificados determinar con exactitud el grado de consecución del alumnado.
- ***Lista de cotejo***, que permite valorar de manera absoluta la consecución o no de cada uno de los indicadores de logro expresados en la vertical.
- ***Escala de evaluación***, que permite graduar en cuatro niveles de desempeño (iniciado, en desarrollo, adquirido o adquirido ampliamente) cada uno de los niveles determinados en la evidencia a través de los indicadores de logro.
- ***Pruebas específicas***, con una valoración interna que nos permite obtener una información directa tras su consecución.
- ***Diana de evaluación***, una escala de evaluación de forma lúdica visual y representativa no favorecedora de procesos de autoevaluación y coevaluación.
- ***Semáforo de evaluación***, en la misma línea que la anterior para determinar los grados de consecución de una manera más visual.
- ***Escala graduada***, muy útil en la práctica física para determinar el grado consecución de una tarea motriz compleja de dificultad creciente estableciendo el nivel de desempeño del alumnado sobre una escala generalmente del 1 al 5 variable en función de la complejidad de la tarea.

Los **criterios de calificación** para la obtención de la nota del alumnado de cada una de las sesiones de evaluación parciales se obtendrán de la media ponderada de los diferentes criterios de evaluación desarrollados hasta ese momento.

Del mismo modo la calificación final será la ponderación de los criterios de evaluación obtenidos hasta ese momento.

La extracción de la nota de cada uno de los criterios de evaluación podría establecerse a través de la ponderación de cada uno o bien el resultado final más amplio atendiendo a un desarrollo de capacidades quedando este último extremo a criterio del docente y de la propia personalidad de la tarea.

6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

3ºESO
1ª EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	% CALIFIC
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	MI PUESTA A PUNTO	14,3% / 5,88%
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	MI PUESTA A PUNTO	14,3% - 2,95%
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	MI PUESTA A PUNTO	14,3% - 5,88%
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	EL MOVIMIENTO OLÍMPICO	14,3% - 1,95%
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	EL MOVIMIENTO OLÍMPICO	14,3% - 2,95%
4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	EL MOVIMIENTO OLÍMPICO	14,3% - 5,88%
1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.	EL MOVIMIENTO OLÍMPICO	14,3% - 5,88%

3ºESO
2ª EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	% CALIFIC
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	JORNADA DE CIERRE DE LOS JUEGOS	14,3% - 1,95%
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	JORNADA DE CIERRE DE LOS JUEGOS	14,3% - 2,95%
4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	JORNADA DE CIERRE DE LOS JUEGOS	14,3% - 5,88%
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	DEPORTES DE DISCO	14,3% - 2,95%
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	DEPORTES DE DISCO	14,3% - 2,95%
3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las	DEPORTES DE DISCO	14,3% - 5,88%

actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

**ANDO
YOGUEANDO
O** **14,3% - 2,95%**

3ºESO **3ª EVALUACIÓN**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	% CALIFIC
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	PRESTANDO AUXILIO	11,1%- 5,88%
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	PRESTANDO AUXILIO	11,1%- 2,95%
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	PICKLEBALL	11,1%- 1,95%
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	PICKLEBALL	11,1%- 2,95%
3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.	PICKLEBALL	11,1%- 5,88%
1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales	A NUESTRA	11,1%-

asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

BOLA	5,88%
A NUESTRA BOLA	11,1%-5,88%
RUTEANDO	11,1%-5,88%
RUTEANDO	11,1%-5,88%

NOTA FINAL

Al final del curso, para superar la materia, los alumnos tienen que obtener como mínimo la calificación de suficiente en la evaluación final.

La nota final se calculará haciendo la media de las notas obtenidas a lo largo del curso en cada uno de los criterios de evaluación. Cada criterio de evaluación representa el mismo valor en la nota final, siendo este un 5,88%. En aquellos criterios de evaluación que se repitan a lo largo del curso, se realizará una media de las calificaciones obtenidas en cada criterio. No será necesario aprobar todos los criterios de evaluación, si no la nota final obtenida a través de todos ellos.

7. PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN DE SUSPENSOS

- **Alumnos/as que suspenden la materia al final del curso (Prueba extraordinaria de junio):**

Aquellos alumnos y alumnas que después de hacer la media entre las tres evaluaciones no alcancen una nota media de 4,50 (después de redondear), tendrán que realizar la prueba extraordinaria de junio de aquellos criterios de evaluación no superados durante el curso.

Realizarán una prueba que consta de dos partes:

- **Parte teórica:** Examen escrito u oral, sobre los contenidos teóricos dados durante el curso. También puede ser la presentación de los trabajos que el profesor considere adecuados.
- **Parte práctica:** Pruebas prácticas realizadas durante el curso.

Cada alumno suspenso dispondrá de la información detallada de cada una de estas pruebas.

En el caso de que algún alumno presente algún tipo de problema físico en el momento y fecha de realización de las pruebas tendrá que presentar Certificado Médico reciente. En el caso de exentos/as de larga duración tendrán que presentar uno o varios trabajos escritos sobre las competencias específicas y sus criterios asociados desarrollados durante el curso.

- **Alumnos/as con el área pendiente de cursos anteriores:**

A lo largo del curso actual se presentarán 2 momentos de evaluación/calificación para aquel alumnado que tenga pendiente la asignatura de cursos anteriores. Las pruebas se harán en enero y en abril, la intención no es otra que evitar que al alumnado se le acumule el trabajo con la materia del presente curso.

Las pruebas consistirán en un examen teórico y un trabajo teórico-práctico relacionado con los criterios de evaluación a recuperar. Aquellos criterios de evaluación más prácticos serán abordados y evaluados durante el presente curso.

- **Alumnos/as repetidores/as:**

Dadas las características de la asignatura entendemos que no es necesario contar con un plan de apoyo específico para el alumnado que permanezca un curso más en el mismo curso (repetidor).

Los alumnos repetidores tendrán su correspondiente informe individualizado con sus características y las medidas didácticas adecuadas a cada perfil de alumno/a (ANEXO).

PRUEBA EXTRAORDINARIA ALUMNADO CON PERDIDA DE EVALUACIÓN CONTINUA

Según establece el artículo 104 del R.R.I. del IES “Virgen de La Luz”, las faltas de asistencia a clase, justificadas o no, que sobrepasen el 25% del total de los periodos lectivos de una materia hace imposible aplicar el sistema de evaluación utilizando los criterios de calificación ordinarios, por lo que será sustituido por el procedimiento extraordinario de evaluación. En estos casos se comunicará al interesado/a tal circunstancia y la aplicación de una prueba extraordinaria que consistirá en un examen teórico, la presentación de trabajo/s y/o la realización de pruebas prácticas.

Se entregará a cada alumno/aun informe escrito donde se relacionen las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos movilizados sobre los que versará la prueba escrita, los libros y/o apuntes que deberá utilizar, trabajos que deberá presentar y las pruebas prácticas que deberá realizar.

8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Las diferencias individuales que se nos van a presentar en este periodo evolutivo harán referencia a las siguientes cuestiones: Sexo, edad biológica, diferentes niveles de dominio motriz y diferencias en el nivel de aprendizaje.

Se trata de mantener la máxima motivación de los alumno/as adaptando las tareas a sus características y posibilidades, logrando así la integración del grupo de clase en las tareas propuestas.

Aunque la diferencia cultural y de raza pueden suponer una diversidad de trato, en nuestro caso los alumnos/as de otras nacionalidades, no lo ha sido ya que su presencia en nuestra zona ya es prolongada y su adaptación con el resto de la clase no ha sido diferente. Caso aparte representa el alumnado que se niega a participar en las actividades.

Con la normativa legal aplicable los alumnos/as que tengan alguna minusvalía no son exentos. Ellos tendrán un currículo adaptado a sus necesidades, basándose en el informe y las recomendaciones médicas, es misión del profesor tener una idea clara de qué ejercicios son positivos y cuales negativos para la minusvalía de cualquier alumno/a. Es importante que los alumno/as no se sientan distintos a los demás.

-Alumnado con necesidades educativas especiales:

Las adaptaciones curriculares deben plantearse para dar respuestas al alumnado con necesidades educativas especiales, es por ello que este departamento entiende que debe dar las oportunas aportaciones permitiendo la máxima integración y, además, hacerlo en la medida que éstos puedan asumirlas; de esta forma haremos de la

Educación Física una actividad integradora con un alumnado activo, participando de acuerdo a sus posibilidades y haciendo de nuestra aula un lugar donde todos puedan intervenir de forma tolerante.

La experiencia nos dice que lo más frecuente a tener en cuenta para la realización de actividad física son problemas de insuficiencia respiratoria (asma) o por modificaciones de las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral (hiperlordosis, hipercifosis y escoliosis). Así, en términos muy generales, deberíamos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Con alumnado asmático deberíamos evitar: El trabajo específico de resistencia, las actividades prolongadas y/o con poca recuperación, trabajo excesivamente continuado en lugares cerrados, trabajar con climatología excesivamente calurosa y en días con calima. En definitiva, todos aquellos ejercicios y actividades que provoquen una excesiva y/o brusca elevación de la frecuencia cardíaca y respiratoria. Controlar que lleven a clase el uso de broncodilatadores (ventolin) si lo precisan.
2. Con alumnado con problemas raquídeos debemos evitar: Volteretas, equilibrios de cabeza, ejercicios con sobrecarga en la espalda, abdominales con las piernas extendidas, tanto de elevar el tronco fijándolos pies, como de elevar las piernas fijando los brazos, lumbares en los que se sobrepase la horizontal, favoreciendo la hiperlordosis lumbar.
3. Alumnado con síndromes (Asperger, autismo, TEA –trastorno espectro autista-, problemas socio-familiares, problemas salud mental, etc.) se le aplicaran adaptaciones no significativas adaptándole distintos elementos de su currículo como: materiales a usar mayor tiempo para ejecución de tareas y ejercicios, simplificación de tareas, mayor atención y explicación de las tareas, etc.

-Alumnos/as con discapacidad física:

Esta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos/as alumnos/as que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos/as que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existe la exención en Educación Física, pero sí la exención temporal o parcial de unos determinados contenidos.

Los/as alumnos/as que por sufrir algún tipo de patología no puedan realizar las actividades que se plantean en la programación o que requieran de un tiempo de reposo que les impide realizar la práctica temporal o parcialmente, se lo deben comunicar inmediatamente a su profesor de Educación Física, mediante certificación médica en la que se indique: Tipo de lesión o enfermedad, tiempo estimado de recuperación y actividades que no se deben realizar. Se propondrá establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

Cuando se trate de alumnos/as con discapacidad grave y permanente que requieran de una adaptación significativa del currículo deberán: Solicitarlo por escrito a la dirección del Centro aportando Certificado Médico Oficial en el que se indique el tipo de lesión que padece y la imposibilidad de realizar actividad física alguna.

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar parte de las actividades prácticas en la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos/as debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los/as alumnos/as en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo: Lecturas y realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros, participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros, dirección de actividades a sus compañeros/as (juegos, estiramientos, ejercicios de relajación...). En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones. Además podrá plantearse la compra de libro de texto y una libreta de clase.

9. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL ÁREA

EDUCACIÓN EN VALORES

Objetivos educativos de la Educación para la Salud:

1. Descubrir y sentir la vida como una realidad y como un proyecto del que somos protagonistas y responsables.
2. Capacitar a los alumnos y a las alumnas para participar, activa y responsablemente, en la creación y en la gestión de la salud.
3. Conocer y apreciar el propio cuerpo y utilizar el conocimiento sobre su funcionamiento y sobre sus posibilidades y limitaciones para desarrollar y afianzar hábitos autónomos de cuidado y de salud personales.
4. Descubrir, interiorizar y vivir la propia realidad sexual y el ejercicio de la sexualidad como una actividad de plena realización y comunicación entre personas.

5. Reforzar la autonomía y la autoestima como realidades personales básicas en la construcción de un proyecto de vida saludable.
6. Reconocer críticamente situaciones y conductas que puedan implicar peligros o riesgos para la salud y ser capaces de enfrentarse a ellas y a evitarlas con responsabilidad y con criterios propios.
7. Conocer e interiorizar las normas básicas para la salud: higiene, alimentación, cuidado corporal, etc.
8. Despertar y estimular el interés y el gusto por el deporte y por la actividad física como medio para alcanzar una vida saludable y para el fomento del compañerismo, la solidaridad y la amistad.
9. Descubrir y sentir el gozo y la riqueza que nos puede aportar a nuestro equilibrio y a nuestra salud emocional las relaciones interpersonales cuando se producen en un clima de afectividad, confianza, respeto y colaboración.
10. Relacionar la ecología con la salud, y desarrollar hábitos y capacidades para mantener un medio ambiente saludable.
11. Desarrollar la sensibilidad y la ternura ante los ancianos y ancianas y ante todas aquellas personas que padecen cualquier tipo de enfermedad o minusvalía física o psíquica.
12. Descubrir las situaciones personales y sociales en las que se carece de los medios mínimos para la salud o en las que no se poseen los recursos sanitarios imprescindibles.
13. Conocer y colaborar, activamente, con aquellas organizaciones o instituciones, gubernamentales o no gubernamentales, que trabajan y se comprometen en la lucha contra la marginación de tipo físico, psíquico y sexual, o en la promoción de la salud y el desarrollo de los pueblos.

PLEI

La participación del departamento en el Plan de Lectura y Escritura (Plan Lector) se concretiza en las siguientes propuestas de actuación:

- Todos los trabajos y actividades que se pidan a los alumnos de ESO a lo largo del curso estarán mayormente redactados a mano de puño y letra.
- Se dedicará al menos una sesión de clase, por evaluación, a la lectura, en voz alta, de conceptos teóricos de la evaluación.
- Se realizarán trabajos escritos relacionados con el área de EF que podrán ser expuestos ante sus compañeros.

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades propuestas, de acorde con los recursos horarios de la materia se basarán en la inclusión de actividades saludables o propuestas de tiempo libre propias del municipio. Las mismas, como obedecen a la organización generalmente anual, se irán concretando cada año, modificadas en la Programación general anual e incluidas en este documento. Se incluirá un máximo de una actividad por trimestre y se valorará para su inclusión la imprescindible complementariedad con los contenidos curriculares.

Para este curso de 3º ESO las actividades propuestas son:

- “Semana Blanca en Fuentes de Invierno”
- Master class de Disc-golf por Javier Fernández del Riego.

11. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

En este apartado se detallan todos los recursos materiales que se emplearán a la hora de llevar a cabo las situaciones de aprendizaje.

- Apuntes de elaboración propia de las diferentes unidades de programación para que el alumnado pueda repasar.
- Documentación con información sobre diferentes pruebas de evaluación de la condición física.
- Adaptación del baremo de Fitback
- Hojas base en la que el alumnado hace explicaciones sobre diferentes pruebas prácticas que tienen que practicar: coreografías con combas.
- Vídeos de elaboración propia para diferentes unidades didácticas
- Cuestionarios en papel.
- Formularios de Office 365.
- Rúbricas de diferentes unidades didácticas.
- Listas de control de diferentes unidades didácticas.
- Hoja de coevaluación intragrupal.
- Plataforma de aprendizaje (Microsoft Teams).
- Cuaderno digital del profesor (Idoceo).
- Música y cortes musicales.
- Material lúdico-deportivo propio del departamento.

12. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.

1. Resultados de los alumnos.									
Valoración de los resultados:					Nota media:		/ 1 0		
2. Descriptores operativos y situaciones de aprendizaje.									
A. Grado de ajuste entre los descriptores operativos y las situaciones de aprendizaje planteadas en las unidades de programación.									
NADA SATISFECHO		SATISFECHO				MUY			
Descriptores operativos y situaciones de aprendizaje que no se ajustan					Propuesta de cambio				

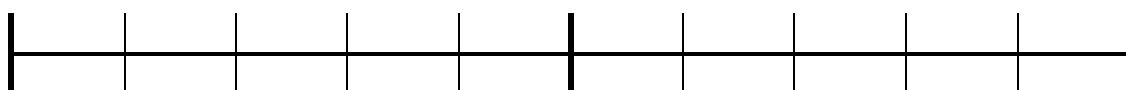
3. Unidades de programación.									
A. Grado de cumplimiento de lo programado: % unidades de programación desarrolladas:									
NADA SATISFECHO		SATISFECHO				MUY			
B. Adecuación al grupo de alumnos									
NADA SATISFECHO		SATISFECHO				MUY			
C. Adecuación para la adquisición de competencias específicas:									
NADA SATISFECHO		SATISFECHO				MUY			

D. Adecuación de la secuenciación

NADA
SATISFECHO

SATISFECHO

MUY



Propuestas de mejora:

Puntuación media: /10

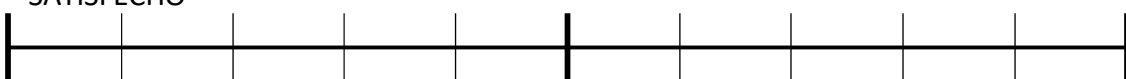
4. Atención diversidad.

A. Adecuación al grupo de alumnos:

NADA
SATISFECHO

SATISFECHO

MUY

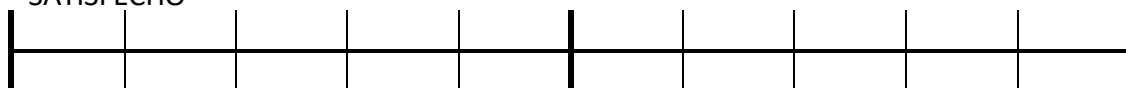


B. Adecuación de las medidas adoptadas:

NADA
SATISFECHO

SATISFECHO

MUY



Propuestas de mejora:	Puntuación media: /10
-----------------------	-----------------------

5. Procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación.

A. Adecuación de los procedimientos:

NADA SATISFECHO
SATISFECHO
MUY

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

B. Adecuación instrumentos en relación a la adquisición de competencias y Objetivos de aprendizaje:

NADA SATISFECHO
SATISFECHO
MUY

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Propuestas de mejora:	Puntuación media: /10
-----------------------	-----------------------

6. Metodología empleada

A. Adecuación de los métodos, estilos y estrategias:

NADA SATISFECHO
SATISFECHO
MUY

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

B. Contribución de la metodología a mejorar el clima del aula:

NADA SATISFECHO
SATISFECHO
MUY

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Propuestas de mejora:

Puntuación media: /10

7. Actividades de enseñanza - aprendizaje.

A. Adecuación de las actividades para la adquisición de competencias clave.



B. Adecuación de las actividades para la adquisición de los objetivos de aprendizaje:



C. Adecuación de las actividades de evaluación:



D. Relevancia y utilidad de las actividades complementarias y extraescolares:

NADA SATISFECHO MUY

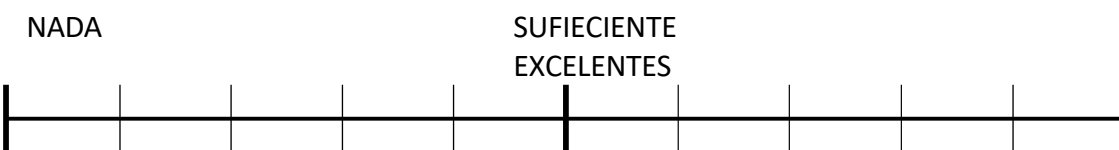
SATISFECHO

Propuestas de mejora:

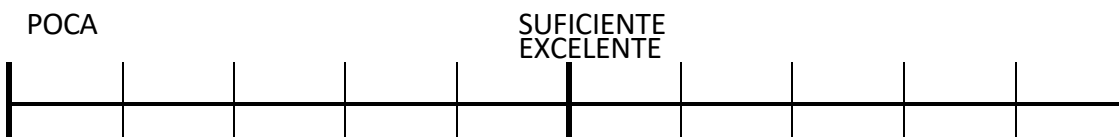
Puntuación media: /10

8. Recursos didácticos y materiales.

A. Variados y adecuados para la consecución de competencias clave y objetivos didácticos:



B. Utilidad de los medios digitales:

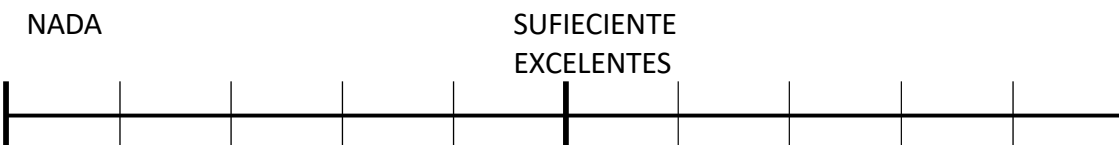


Propuestas de mejora:

Puntuación media: /10

9. Acción docente

A. ¿Cómo de satisfecho estoy con mi práctica docente?:



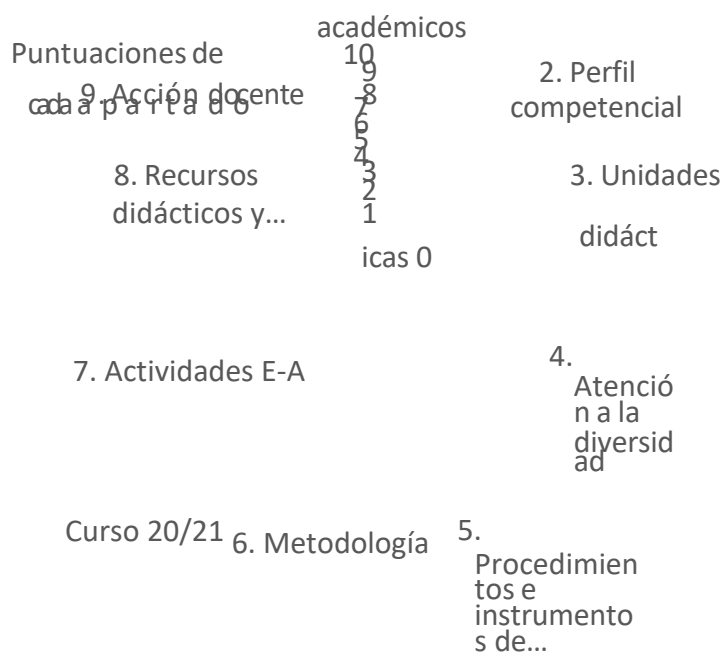
B. Evaluación realizada por los alumnos:



Puntuación media:
10 /

Propuestas de mejora (tener en cuenta las valoraciones de los alumnos y de los propios compañeros de departamento):

RESUMEN. Diana de evaluación.



VALORACIÓN FINAL Y PROPUESTAS DE MEJORA MÁS IMPORTANTES:

13. REFERENCIAS NORMATIVAS

Referencias normativas

- CONSEJERIA DE EDUCACIÓN. *Decreto 60/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de Bachillerato en el Principado de Asturias.*
 - JEFATURA DEL ESTADO. *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.*
 - JEFATURA DEL ESTADO. *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.*
 - MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL. *Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.*
-

Libros, revistas, estudios y libros digitales.

- ALLEN, D. (2000). *La evaluación del aprendizaje de los estudiantes.* Paidós. Barcelona.
- ARNAIZ, P. y GARRIDO, C.F. (1999). *La atención a la diversidad desde la programación de aula.* Revista interuniversitaria de formación del profesorado. Nº 36, págs. 107-121.
- BAZO MERINO, I.; Dir: GARGALLO IBORT, M.E. (2013): *Trabajo fin de grado: Fomentando el emprendimiento desde la asignatura de Educación Física.* Universidad de La Rioja.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ Y COLS. (2016): *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias.* INDE. Barcelona.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ (2017): *Cómo evaluar bien en Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa.* INDE. Barcelona.
- CALATAYUD SALOM, M.A. (2007): “La evaluación como instrumento de aprendizaje y mejora. Una luz al fondo”, en DÍEZ ARCOS, P. (coord.): *La evaluación como instrumento de aprendizaje. Técnicas y estrategias.* Secretaría general de educación. MEC.
- DEL CARMEN, L. Y ZABALA, A. (1991): *Guía para la elaboración, seguimiento y valoración de proyectos curriculares de centro.* Centro de publicaciones – Secretaría General MEC. Madrid.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991): *Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza.* Granada: I.C.E. de la universidad de Granada.
- DOMINGO BLÁZQUEZ Y COLS. (2017): *Cómo evaluar bien Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa.* INDE. Barcelona.

- FERNÁNDEZ-RÍO Y COLS. (2016): Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. Revista española de educación física y deportes. REEFD. Nº 413.
- FERNÁNDEZ-RÍO Y COLS. (2018): Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. Revista española de educación física y deportes. REEFD. Nº 423.
- FERNÁNDEZ-RÍO Y COLS. (2020): Evaluación formativa y modelos pedagógicos: Estilo actitudinal, aprendizaje cooperativo, modelo comprensivo y educación deportiva. Revista española de educación física y deportes. REEFD. Nº 428.
- FERNÁNDEZ SIERRA, J. (1994). "La evaluación del currículum: perspectivas curriculares y enfoques en su evaluación". En Blanco, N. y Félix Angulo, J. (Eds). *Teoría y desarrollo del Currículum*. Ajibe. Málaga, 1994. Págs. 297-313.
- GARCÍA SÁNCHEZ, J.M. (2010). Aspectos organizativos de la clase de Educación Física. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Eumed.net. Vol. 2, N.º 11.
- GASOL FOUNDATION (2019): Informe estudio PASOS. Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth. Resultados principales del estudio PASOS 2019 sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años.
- HERNÁNDEZ, B. (2008): Coeducar en educación física; Revista Digital Innovación y experiencias educativas, n° 14
- LÓPEZ PASTOR, V.M. (Coord.) (2006): La evaluación en Educación Física. Miño y Dávila editores.
- LÓPEZ PASTOR, V.M.; MONJAS, R. Y PÉREZ, D. (2003): Buscando Alternativas a la Forma de Entender y Practicar la Educación Física Escolar. INDE. Barcelona.
- MEC (1992a): Materiales para la Reforma (Cajas Rojas). Secundaria. Guía General. Servicios de publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- MEC (1992b): Materiales para la reforma (Cajas rojas). Proyecto curricular. Servicios de publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- MEC (1992c): Materiales para la Reforma (Cajas Rojas). Secundaria. Orientaciones Didácticas. Servicios de publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- MEC (1992d): Materiales para la Reforma (Cajas Rojas). Secundaria. Educación física. Servicios de publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- MEC (1996): Secundaria. Programación. Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica. Madrid.
- MOLINA, J.P.; DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (2008): Materiales curriculares: clasificación y uso en Educación Física. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación. Nº33 Julio 2008

pp. 183-197.

- MORA TERUEL, F. (2013, 2017). Neuroeducación. Solo se aprende aquello que se ama. Alianza Editorial. Madrid.
- MOYA OTERO, J. (Coord.) (2008). Proyecto Atlántida. De las competencias básicas al currículo integrado.
- PARRA BOYERO, M y ROVIRA SERNA, C. (2002). Jugando con fuego: Propuestas pedagógicas al calor de las sensaciones de aventura. Tándem: Didáctica de la educación física, Nº 6, 2002, pags. 51-64.
- PARRA CASTAÑO, J. (2015). Actividades prácticas, creativas y útiles para las clases de educación física. Ed. Pila Teleña. Alpedrete. Madrid.
- PÉREZ PUEYO, A (2005): Tesis doctoral “Estudio del planteamiento actitudinal del área de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria en la LOGSE: Una propuesta didáctica centrada en una metodología de actitudes”. León. Universidad de León. Servicio de Publicaciones.
- PEREZ PUEYO (2010). El estilo actitudinal. Una propuesta metodológica basada en las actitudes. ALPE Servicios Docente Profesionales S.L.
- RUIZ CÓRDOBA, M.C. (2009). Evaluación vs calificación. Revista digital Innovación y experiencias educativas. Nº 16.
- SÁNCHEZ PÉREZ, Á.; Dir: GARCÍA LASTRA, M. (2012): Trabajo fin de máster: Coevaluación en Educación Física. Universidad de Cantabria.
- SICILIA, A Y DELGADO NOGUERA, M.A. (2002): Educación Física y estilos de enseñanza. INDE Publicaciones. Barcelona.
- TOURÓN, J.; SANTIAGO, R. Y DÍEZ, A. (2014): The Flipped Classroom: Cómo convertir la escuela en un espacio de aprendizaje. Ediciones Océano.
- UNIÓN EUROPEA. Recomendación (CE) 2006/962 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. (Diario Oficial de la Unión Europea de 18 de diciembre de 2006).
- UREÑA, F. (Coord.) (1997). Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica. INDE
- VACA, M. y VARELA, M.S. (2008). Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal. Barcelona: Graó.
- VELÁZQUEZ CALLADO, C. (2004): Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica. Dirección General de Normatividad de la Secretaría de Educación Pública. México, D.F.
- VICIANA, J. (2002). Planificar en Educación Física. Barcelona: INDE.