

IES PEÑAMAYOR – CURSO 2023-2024

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 4º E.S.O.

PROFESORADO: MARIO CORUJO PRADO



REFERENCIA NORMATIVA: D59/2022.

1. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

METODOLOGÍA GENERAL

En cuanto a los **principios metodológicos** básicos a considerar a lo largo de cada una de las sesiones señalamos como fundamentales los siguientes aspectos:

- **Diversificación metodológica:** Seleccionaremos la metodología más adecuada en base a lograr un mayor aprendizaje, la seguridad, el tipo de contenido a trabajar, los objetivos o finalidades planteados, las características del alumnado....
- **Metodología activa:** pese a lo dicho en el punto anterior, partimos de la idea de conseguir una participación activa y creativa del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por eso se deben primar los métodos o estilos de enseñanza donde se requieran una mayor implicación cognitiva por parte del alumno.
- **Funcionalidad o utilidad de los aprendizajes:** Los contenidos trabajados deben ser funcionales, que los alumnos vean las actividades de EF como algo que ellos pueden utilizar en su tiempo de ocio, no como algo exclusivo de la clase de EF. Por ello se trata de trabajar contenidos con posibilidades de práctica en el entorno cercano por la accesibilidad de instalaciones, bajo coste del material, la existencia de clubes deportivos...
- **Significatividad de los aprendizajes (Ausubel):** Estableciéndose relaciones entre los conocimientos nuevos y los ya adquiridos, por ejemplo, en el caso de las relaciones entre los principios tácticos en los deportes colectivos de invasión, o las que se dan con contenidos de otras áreas, por ejemplo cuando trabajamos orientación con el área de geografía e historia para la interpretación de mapas y planos.
- **Individualización:** Los alumnos/as aprenden a ritmos muy diferentes, al igual que también son diferentes en su desarrollo físico y psicomotriz, presentan distintas capacidades... de ahí la importancia de este aspecto. Se adaptarán las intensidades de trabajo en la UP de condición física cuando se realicen ejercicios de Fuerza, los ritmos de carrera en la de Resistencia, la dificultad de las tareas en la UP de Bicicleta...
- **Autonomía:** No sólo intentando que el alumno aprenda los conocimientos necesarios para desarrollar una práctica física autónoma (UDD de Condición Física), sino también trabajar estrategias que le permitan "aprender a aprender" (UDD Combas, Lectura y Debate...).
- **Partir del principio de "enseñanza para el éxito":** Muy relacionado con el principio de individualización. Si somos capaces de ajustar la exigencia de las tareas el alumno no se sentirá frustrado ante el fracaso repetido.
- **Motivación:** Es una condición indispensable. Indudablemente la actitud del profesor hacia los alumnos en este aspecto es fundamental (para motivar hay que estar motivado). Utilizar refuerzos positivos, contenidos atractivos (bicicleta), predominio del juego en el caso de los deportes...
- **Socialización e interacción con sus iguales y con los profesores:** Son factores cruciales en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Trataremos de fomentar el trabajo en equipo mediante los deportes colectivos (baloncesto, voleibol...), los proyectos grupales en la UD de Combas, el intercambio de puntos de vista en la UD Lectura y Debate...

Dentro de la metodología y enlazando con los estilos cobra especial importancia la **organización y control en la clase** pues ella puede favorecer o perjudicar el proceso de enseñanza-aprendizaje. A este respecto, el profesor tratará de regular aquellos aspectos que puedan afectarla, y que son:

- **Control de la disciplina en las clases:** **dejar claras las reglas** desde un principio (mediante hoja informativa a inicio de curso que puede ser elaborada tipo contrato firmado por los padres y por ellos), **no mirar para otra parte** cuando se den comportamientos inadecuados (mala utilización del material e instalaciones, dejadez o falta de implicación, conflictos entre alumnos...) ya que puede hacer que se reproduzcan, **crear rutinas** ayuda a prevenir/controlar el grupo (nos sentamos todos siempre en orden de lista al comienzo de la clase para pasar lista y explicar la sesión), **adaptarnos al nivel de madurez**

del grupo/alumno cediendo autonomía y responsabilidad con grupos/alumnos maduros, **ser coherentes / dar ejemplo** (no pedir que sean puntuales si nosotros llegamos tarde), tratar de **no ser autoritario** (a esta edad no funciona) intentar que el alumno analice lo hecho...

- **Agrupamientos:** estos afectan directamente a la organización y en ocasiones se perderá mucho tiempo en realizarlos, se tratará por tanto de que no varíen mucho a lo largo de una clase o que los cambios de agrupaciones sean dinámicos (estamos en parejas y pasamos a grupos de 4). Respecto a los agrupamientos, también se pueden buscar grupos reducidos para aumentar la participación (ej. fútbol 3x3), o no para practicar en situaciones reales.
- **Distribución en el espacio:** teniendo en cuenta su mejor aprovechamiento, la seguridad, su adaptación a la tarea ya que no siempre más espacio es mejor...
- **Organización de los materiales:** prever que material será necesario, rotaciones de material en caso de ser escaso, establecer reglas de transporte, colocación, etc. implicando al alumno en estas labores, utilizar material apropiado volantes lentos, bolas de cuatreada ligeras...
- **El tiempo como factor organizativo:** generalmente intentaremos evitar los tiempos de espera, aunque no siempre ya que en ocasiones son necesarios para posibilitar la recuperación física o psíquica, el tiempo empleado en cada tarea será el necesario para la consecución del objetivo que en ella se perseguía, se buscará una adecuada relación entre tiempo de práctica/de explicación/de transición... Dentro de éste apartado me gustaría mencionar la **estructura general de la sesión**, que a pesar de que en momentos puntuales se pueda variar constará de las siguientes partes:

MOMENTO DE ENCUENTRO.

- Cambio de ropa y/o calzado, y organización de los bancos para sentarse.
- Saludo y presentación de la clase/unidad didáctica.

MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ

- Calentamiento.
- Parte central de la sesión (ejercicios, explicaciones, puestas en común...).
- Vuelta a la calma.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Valoración de la sesión / Momento de preguntas.
- Recogida del material.
- Cambio de ropa/atuendo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><i>Competencias específica 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.</i></p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>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</p>

		<p>cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>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.</p>
<p>Competencia específica 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.</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Competencia específica 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.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Competencia específica 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</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.</p>	<p>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.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y</p>

<p>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.</p>		<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Competencia específica 5. 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 la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>STEM5, CC4, CE1 y CE3.</p>	<p>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.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN			
UP. Condición Física	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Progresar en la autonomía del alumno para el desarrollo de su propia condición física de manera segura y eficiente.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 1.1; 1.2; 2.3			
<p>SABERES BÁSICOS:</p> <p>A.1. 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.</p> <p>B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>B.5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p>			
UP. Voleibol	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Los deportes colectivos como opción saludable de ocupación del tiempo libre, a la vez que desarrollamos las cualidades perceptivos-motrices del alumno, capacidad de trabajo en equipo, inteligencia táctica colectiva...			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2.2; 2.3			
<p>SABERES BÁSICOS:</p> <p>C.1. 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</p>			

<p>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.</p> <p>C.2. 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.</p> <p>C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>D.3. Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.</p>				
UP. Malabares	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Los malabares como medio para potenciar el dominio y control corporal del alumno, ofreciendo una alternativa de ocio y ocupación del tiempo libre saludable.				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2.3				
SABERES BÁSICOS:				
<p>C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>				
UP. Orientación	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Las actividades físico-deportivas en el entorno natural y urbano próximo, valorándolas como una forma lúdica de desarrollar la condición física, y de habilidades cognitivas básicas para desenvolverse en espacios conocidos o no.				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 5.1; 5.2				
SABERES BÁSICOS:				
<p>F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (<i>crossfit</i>, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>F.4. 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.</p> <p>F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias</p>				
UP. Baloncesto	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Los deportes colectivos como opción saludable de ocupación del tiempo libre, a la vez que desarrollamos las cualidades perceptivos-motrices del alumno, capacidad de trabajo en equipo, inteligencia táctica colectiva...				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2.2; 2.3				
SABERES BÁSICOS:				
<p>C.1. 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.</p> <p>C.2. 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.</p> <p>C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>D.3. Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.</p>				

UP. Combas	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Uso de la comba como medio para la creación de composiciones artísticas que permitan el desarrollo de la creatividad, la sensibilidad artística, la capacidad de trabajo en equipo... además de suponer un trabajo físico notable a nivel cardio-respiratorio, de la musculatura de tren inferior... y desarrollar capacidades coordinativas como el ritmo, la coordinación dinámica general...				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2.1; 3.2; 4.3				
SABERES BÁSICOS: E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos. E.4. 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.				
UP. Flag Football.	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Los deportes colectivos como una opción saludable de ocupación del tiempo libre, y medio para el desarrollo de las cualidades perceptivos-motrices del alumno, las capacidades condicionales, la capacidad de trabajo en equipo, la inteligencia táctica colectiva...				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2.2; 2.3				
SABERES BÁSICOS: C.1. 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. C.2. 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. C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. D.3. Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.				
UP. Piscina.	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Adquisición de la autonomía y el desarrollo de las habilidades motrices en el medio acuático, como elemento indispensable en caso de necesidad.				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2.3; 5.1; 5.2				
SABERES BÁSICOS: C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). F.4. 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.				
UP. Colpobol	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: El uso de deportes alternativos como medio de desarrollo de las capacidades y cualidades motrices, y como opción saludable de uso del tiempo libre.				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 1.6; 2.2; 2.3				
SABERES BÁSICOS: C.1. 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.

C.2. 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.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

D.3. Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.

UP. JJ.DD.TT. del mundo	Temporalización:	1ª Eva.	2ª Eva.	3ª Eva.
--------------------------------	-------------------------	---------	---------	---------

DESCRIPCIÓN/INTENCIÓN: Los juegos tradicionales como una alternativa saludable de uso del tiempo libre, valorando los mismos como parte de la riqueza y diversidad cultural de los pueblos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 4.1

SABERES BÁSICOS:

C.1. 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.

C.2. 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.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes asturianos como seña de identidad cultural.

2. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Instrumentos y procedimientos de evaluación

INSTRUMENTO	FRECUENCIA
1. Cuestionarios teóricos, con preguntas de respuesta cerrada o semiabierta.	Uno por unidad de programación con contenidos teóricos susceptibles de evaluar.
2. Control de cuaderno, evaluado mediante rúbrica.	Una vez cada trimestre.
3. Observación del trabajo diario, evaluado mediante lista de verificación.	Cada sesión a lo largo de todo el curso.
4. Pruebas prácticas motrices evaluadas mediante sistemas objetivables.	En las unidades de programación de deportes o condición física.
5. Producciones artístico-expresivas grupales, evaluadas mediante rúbricas y con un sistema de coevaluación.	En las unidades de programación vinculadas a contenidos expresivo-corporales.
6. Producciones escritas, evaluadas mediante rúbrica.	De manera puntual en sesiones en las que no se desarrollen contenidos

prácticos, o en unidades de programación en las que se adecúe.

En cada actividad evaluable se usará un instrumento de evaluación y se medirán 1 o más criterios de evaluación.

Criterios de calificación

La **calificación de un criterio de evaluación** será la media de las calificaciones de las actividades evaluables asociadas a él. En el registro de notas se introducirá la calificación de cada actividad evaluable y se le asignarán sus correspondientes criterios de evaluación.

La calificación de la materia será la media de las calificaciones de todos los criterios de evaluación. Esta **calificación criterial** se actualizará automáticamente con cada nueva actividad evaluable calificada.

3. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Principios básicos con relación a la atención a la diversidad.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos... son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

El carácter eminentemente práctico de nuestra materia hace que además de los factores cognitivos —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— que inciden de forma más o menos homogénea en el rendimiento en otras áreas, también van a tener influencia factores motrices (cognitivo-motrices, perceptivo-motrices, afectivo-motrices, de control postural...), lo cual supone que alumnos que no requieran una atención especial en otras materias si la precisen en la nuestra.

Partiendo de esta base y tomando como referencia las indicaciones recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad del centro, desde el departamento de Educación Física estableceremos unos principios en relación a la atención a la diversidad en nuestra aula:

- Inclusión:** se debe procurar que todo el alumnado alcance similares competencias, partiendo de la no discriminación y no separación en función de la o las condiciones de cada alumno o alumna e implicándolos en las mismas actividades.
- Normalidad:** todo alumno ha de incorporarse al desarrollo normal y ordinario de las actividades y de la vida académica de los centros docentes.
- Flexibilidad:** del proceso de enseñanza-aprendizaje pudiendo variarse la programación establecida para adaptarse mejor a las peculiaridades detectadas durante el mismo.
- Contextualización:** debemos tener presente el contexto social, familiar, cultural, étnico o lingüístico del alumnado.
- Perspectiva múltiple:** adoptar distintos puntos de vista para superar estereotipos, prejuicios y discriminaciones de cualquier clase, procurando la integración del alumnado.
- Expectativas positivas:** las actividades propuestas y metodologías empleadas deberán fortalecer la autoestima en el alumnado (retos alcanzables, sensación de autonomía...).

Validación por resultados: las medidas de atención a la diversidad han de validarse por el grado de consecución de los objetivos por parte de los alumnos a quienes se aplican

Medidas ordinarias. Referencia al DUA

A la hora de llevar a cabo las **medidas generales de atención a la diversidad** se considerarán aspectos como los que a continuación se recogen:

- **Valoración** de las diferencias individuales del alumnado, partiendo de una evaluación previa o inicial respecto a aquellos aspectos que más afecten a nuestro ámbito: problemas de salud (mediante la ficha médica de inicio de curso o informes médicos), del nivel de condición física (a través de las pruebas de condición física de inicio de curso), del nivel de coordinación motriz (en la sesión inicial de cada unidad didáctica)...
- **Ajustar** la dificultad/exigencia de las tareas en base al análisis inicial y continuo de la capacidad de los alumnos. Por ejemplo, en la UD de Fuerza ejercicios con alternativas para ajustar la intensidad, en la UD de Patines alternativas en función del nivel...
- Seleccionar **contenidos variados** que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del

alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.

- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual **distintos agrupamientos** variando estos de forma que se potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. En este sentido, se podrá formar grupos por niveles de aprendizaje para adaptar los contenidos a las capacidades de los alumnos o para permitir una mayor interacción del profesor con aquellos alumnos que lo requieran; o grupos que incluyan alumnos con diferentes niveles de aprendizaje, para facilitar la interacción entre el alumnado y permitir la ayuda de aquéllos que dominan mejor los contenidos.
- Se podrá **establecer refuerzos o ayudas** para aquellos alumnos que encuentren mayores dificultades de las habituales en su aprendizaje. Dificultades referidas a la adquisición de determinados contenidos.
- Se podrá plantear **la ampliación** de contenidos de algunas U.D. o de su complejidad para aquella parte del alumnado que presenta altas capacidades.
- Se organizarán **actividades de recuperación** para aquellos alumnos que en su momento no hayan alcanzado los objetivos propuestos.
- Además, se podrán tomar otras **medidas complementarias** a estas según las características del problema detectado. Si estamos hablando de diversidad las situaciones que se pueden dar son múltiples y las medidas a adoptar por tanto también lo serán.

Con estas adaptaciones genéricas pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase.

No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos

Medidas de atención personalizadas - Alumnos con Necesidad Específica de Apoyo Educativo

Debemos de recordar que con la aprobación de la LOE (Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo) aparece el término de **alumnos con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE)**, que se mantendrá con la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre), y con la actual LOMLOE. En esta categoría se incluyen:

Alumnos con necesidades educativas especiales

Aquí estarían alumnos con discapacidad (física, psíquica o sensorial) o trastornos graves de conducta (trastorno espectro autista, trastorno disocial o trastorno negativista-desafiante).

Estas necesidades educativas serán identificadas mediante evaluación psicopedagógica, y en base a ella los diferentes departamentos realizarán las adaptaciones curriculares oportunas, pudiendo ser éstas significativas o no.

Alumnos con Altas Capacidades

Aunque el DC 43/2015 hace mención a las adaptaciones curriculares para alumnos con altas capacidades intelectuales, las cuales evidentemente serán tenidas en cuenta, en nuestro caso, será también el alumno con talento motriz el que requiera algún tipo de adaptación de acceso al currículo. Por lo tanto, se prevé en ambos casos ampliar los contenidos en alguna de las UD planteadas tanto a nivel teórico como motriz.

Alumnos con Integración tardía en el sistema educativo

Se englobarían aquí alumnos que por proceder de otro país o por otros motivos se han incorporado de forma tardía a la educación. Recibirán los apoyos oportunos en función de su situación (problemas de idioma, nivel curricular...), y se fomentará su integración en el grupo.

Alumnos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

El área de Educación Física dentro del ámbito educativo se convierte en un pilar fundamental para conseguir mejorar la conducta de este tipo de alumnos, ayudando a canalizar la energía en las UDD de Condición Física, aprendiendo a relajarse en la UD de Activación y Recuperación, adquiriendo habilidades de trabajo en equipo UD Combas, desarrollando la capacidad de concentración y evitando la dispersión en la UD Bádminton...

Alumnos con dificultades específicas de aprendizaje

Donde nos podemos encontrar con alumnos con capacidad intelectual límite, con problemas de lenguaje y absentistas, que requerirán un tratamiento especial.

<p>ACNEAE derivada de sus condiciones personales o historia escolar</p> <p>Estamos frente a alumnado con problemas socio-familiares y que pueden derivar en problemas de convivencia en su relación con los demás o en el control de la clase.</p> <p>Para todo este tipo de alumnado se prevé la adopción de medidas o adaptaciones no significativas del tipo que sean a fin de conseguir que puedan alcanzar las competencias previstas. El alumnado con NEE además podrá requerir adaptaciones de tipo significativo como ya comentamos. Todas estas adaptaciones individuales (ACI) serán recogidas en el Plan de Trabajo Individual (PTI).</p>	
<p>Alumnos con discapacidad física transitoria o contraindicaciones para un determinado contenido</p> <p>Ésta es una situación específica de nuestra materia. Aquí se encontrarían tanto alumnos con lesiones o enfermedades crónicas (asma grave, escoliosis, valgo de rodilla importante...), como aquellos que presentan algún tipo de indisposición temporal (catarros, esguinces...). Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, y siempre habrá algo que pueda hacer el alumno, a pesar de que sí pueda estar exento de realizar unos determinados contenidos.</p> <p>En estos casos, procuraremos que estos alumnos sigan, en el mayor grado posible, el currículo ordinario, el ritmo del resto del grupo, evitando aquellos ejercicios que puedan agravar la lesión o enfermedad. Para ello podremos establecer un programa de trabajo individualizado y adaptado al tipo de lesión o dolencia como, por ejemplo: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, arbitrar partidos, dirigir equipos como entrenador, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.</p> <p>En los dos casos anteriores, en los que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la lesión o enfermedad, así como la duración prevista. Para las lesiones o enfermedades de uno o dos días, bastará con que el alumno presente un justificante paterno.</p>	
<p>Plan individualizado de refuerzo para repetidores</p> <p>Está claro que los alumnos que repiten cuarto de ESO habiendo aprobado nuestra materia han superado los criterios de evaluación establecidos para el curso, por lo que se podrá plantear la ampliación de contenidos en algunas U.D. o de su complejidad.</p>	
<p>Programa de Refuerzo para Alumnos que Promocionen con EF Suspensa</p> <p>Los alumnos que promocionen con el área de Educación Física no superada recibirán los apoyos necesarios para superar las dificultades que dieron lugar a la calificación negativa.</p> <p>Las medidas comienzan con el <u>Informe Individual de Materia</u> donde se reflejan los motivos de la calificación negativa, es decir las Competencias y los Objetivos no alcanzados o los Criterios o Indicadores de Evaluación no superados.</p> <p>En el caso de que los contenidos trabajados tengan continuidad, como sucede con la condición física que es trabajada en todos los cursos, las medidas de refuerzo consistirán en realizar las adaptaciones oportunas para la consecución de los objetivos no superados.</p> <p>En los casos en los que no exista continuidad en los contenidos, se prevé la elaboración de un plan de refuerzo personalizado para desarrollar por el alumno fuera de las clases y se hará una labor de tutoría para guiar al alumno en el proceso de recuperación de la materia suspensa.</p>	
<p>4. PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA</p>	
<p>Plan de actividades/ Procedimiento</p>	<p>El alumno que haya promocionado con Educación Física suspensa deberá realizar el plan de recuperación correspondiente al curso suspenso, que tendrá las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se valorará tanto el contenido como la presentación y el orden en el documento entregado. • El trabajo puede ser solicitado en papel o a través de Teams. • Es trabajo puede ser entregado en cualquier momento a lo largo de todo el curso, hasta la fecha límite que se recogerá en el mismo. • El alumno puede solicitar asesoramiento al profesor en caso de tener dificultades con alguna de las tareas de refuerzo. • El profesor responsable del plan de refuerzo será el profesor de educación física que imparte clase al alumno en el presente curso.

Evaluación	La calificación de este alumnado será extraída de la nota de este trabajo, y en caso de que se considere que los saberes básicos no alcanzados por el alumno tengan continuidad en el presente curso se podrá tener en cuenta para la evaluación del curso no superado las notas conseguidas en el presente curso siempre y cuando sea favorable al alumno.
5. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS	
1.	<p>Plan de lectura, escritura e investigación.</p> <p>A este plan se contribuye a través de la realización de exámenes teóricos en los que se precisa la utilización del cuaderno del alumno (lectura comprensiva, resumen, estudio...); lectura de noticias de prensa o artículos vinculados con la materia sobre los que hay que dar respuesta a una serie de preguntas de comprensión de texto o una opinión personal de la que puede surgir un debate posterior en el aula; la elaboración de trabajos escritos... Además, en la biblioteca del centro se pueden encontrar algunas lecturas vinculadas al campo de la actividad física y el deporte. Así, el alumno puede realizar una lectura voluntaria para obtener un positivo, teniendo que atestiguarlo mediante la entrega de un resumen/opinión personal acerca del mismo.</p>
2.	<p>Plan de digitalización.</p> <p>Este plan persigue la integración de las tecnologías de la información y la comunicación en los entornos escolares. El departamento de educación física contribuye al mismo de diversas formas, fundamentalmente a través del grupo de "Teams" de cada grupo clase donde se cuelga información sobre evaluación, contenidos, apuntes teóricos, enlaces de interés, etc. También se contribuye a este plan mediante la petición de actividades online, el enlace a páginas web con contenido relacionado a través de "códigos QR", con la recomendación a los alumnos de distintas aplicaciones vinculadas a la EF (GPS Orienteering, Mis Torneos para organizar torneos...), etc.</p>
6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	
1T	– No se prevé.
2T	– Prueba de orientación en los Juegos Deportivos del Principado.
3T	– Travesía de montaña con pernocta.
7. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	
Cuadernillo del alumno	<p>Destacamos el uso del cuaderno del alumno, que constituye un documento básico, que ha sido desarrollado por el departamento de EF, y que pretende complementar la formación en aspectos teóricos o teórico-prácticos. Justificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se adapta a la programación (contenidos a impartir, secuenciación de los mismos...), y no al revés como sucede en el caso de emplear libro de texto. • Resulta más económico para el alumno que la adquisición de un libro. • Permite la mejora del mismo a partir de las propuestas que realicen los alumnos al profesor, el cual es el responsable de su elaboración.
Materiales didácticos	<p>El Inventario de material realizado por el departamento de educación física que recoge como material disponible para el presente año académico se encuentra en el cuarto de material con la fecha correspondiente a la última revisión realizada.</p> <p>En él consta, el material deportivo, de condición física, de ritmo y expresión, para actividades en la naturaleza, material inespecífico, y el contenido del botiquín.</p>
TIC	Los recursos específicos relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación con los que cuenta el departamento de educación física se reducen a una Tablet y un proyector digital.
Otros	
8. PROCEDIMIENTO EN CASO DE INAPLICABILIDAD DE LA EVALUACIÓN CONTINUA	
<p><i>EN REVISIÓN</i></p> <p><i>(art. 63 del RRI. Aparece en la página 16 de la revista de inicio de curso)</i></p> <p>La falta a clase de modo reiterado puede imposibilitar la correcta aplicación de los criterios generales de evaluación y la propia evaluación continua. A este respecto, al margen de las correcciones que se adopten en el caso de las faltas injustificadas, ante la pérdida de un número de clases equivalente o superior al 20% del periodo lectivo de una evaluación en la materia, sean justificadas o no, el profesorado podrá aducir</p>	

que no tiene suficientes criterios para realizar la evaluación continua del alumnado en su materia (proponer revisión en CCP).

1. Medidas preventivas

- a) El profesorado que constate que un alumno/a está empezando a acumular faltas de asistencia en su materia, advertirá oralmente que, si sigue faltando, llegará a ser imposible aplicarle la evaluación continua, informándole del número de faltas por evaluación que en esa materia provoca dicha circunstancia son 6.
- b) El profesorado informará al tutor/a que contactará con la familia para informarla.
- c) Si el alumno/a sigue acumulando faltas, el profesor, en coordinación con el tutor/a y Jefatura de Estudios, entregará por escrito a la familia la comunicación de inaplicabilidad de la evaluación continua, así como los criterios de calificación para la evaluación correspondiente.
- d) El tutor/a registrará estas actuaciones y realizará un seguimiento del tutorado, procurando que modifique su conducta absentista.

2. Procedimiento de actuación

- a) El profesor informa al tutor/a del número de faltas en su materia.
- b) El tutor/a comprueba las faltas registradas en SAUCE e imprime dicho registro.
- c) El tutor/a lo comunica a Jefatura de Estudios, cita a la familia en caso de menores de edad y pide al docente el plan de evaluación, incluyendo los criterios de evaluación y calificación, según lo recogido en la correspondiente programación docente.
- d) En la reunión del tutor/a con la familia se entregan los siguientes documentos:
 1. Comunicación de la imposibilidad de aplicación de la evaluación continua en la materia y evaluación correspondientes.
 2. Registro de las ausencias durante el periodo correspondiente a esa evaluación.
 3. Plan de evaluación, incluyendo criterios de evaluación y de calificación.

9. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

La evaluación de la práctica docente, fundamental para la mejora en el proceso de aprendizaje, se realizará a través de:

- Análisis de resultados.
- Cumplimiento de la temporalización de la PPDD
- Metodología: acuerdos, modificaciones, idoneidad de textos utilizados, integración de las TIC, recursos y organización de espacios.
- Medidas de atención a la diversidad: valoración de medidas generales (AF, desdobles, apoyos, ...), de medidas específicas (ACIs, planes de pendientes, repetidores, ...), de Diversificación (si procede), coordinación con PT.
- Contribución a proyectos y programas del centro.
- Organización y funcionamiento del DD: desarrollo de las reuniones y actas, información al profesorado del DD, coordinación del profesorado del DD, información al alumnado y familias, idoneidad de las actividades complementarias y extraescolares.
- Propuestas de mejora.