

# Programación 3º de E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA

## Curso 2023-2024

*Según el capítulo III del título I de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, artículo 22, modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, artículo 6, y la normativa autonómica, Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.*

**Departamento de Educación Física**

**I.E.S. Elisa y Luis Villamil**

**Vegadeo – Asturias**

---

## **INTRODUCCIÓN**

---

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta.

La materia tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y los hábitos relativos al mismo, en sus múltiples manifestaciones. En unos casos se tratará de conseguir rendimientos y en otras soluciones a problemas concretos de naturaleza utilitaria, expresiva, agonística, etc., que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividades físicas variadas (de acondicionamiento, lúdicas, deportivas, rítmicas y expresivas) o que desarrolle hábitos y propuestas en lo relativo a lo corporal y motriz desde un planteamiento progresivamente autónomo. Este proceso es facilitado gracias a nuestro entorno y el medio natural que nos proporciona el Principado de Asturias, supone un marco inigualable para la realización ordenada y secuenciada de actividades, favoreciendo la conciencia sobre su cuidado y respeto paralelo al establecimiento de estilos de vida saludables.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de esta. El deporte, se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal.

La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior, y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores.

La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de saberes básicos que dan sentido a la asignatura y en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables. El éxito de su concreción y desarrollo irá más allá de la práctica hasta poder instaurarse como propia y particular en el alumnado.

Los diferentes bloques de saberes básicos se presentan de forma integrada, contribuyendo al desarrollo competencial, conocimientos de base conceptual: principios, teorías, datos y hechos (conocimiento declarativo, saber y saber decir); conocimientos relativos a las destrezas, referidas tanto a la acción física observable como a la acción mental necesaria (conocimiento procedimental, saber hacer); y a conocimientos que tienen una gran influencia social y cultural y que implican un conjunto de actitudes y valores (saber ser y saber estar). Su desarrollo mediante las tareas buscará este tratamiento integral en situaciones socialmente relevantes para el alumnado.

## **CAPACIDADES ESPECÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO**

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en la etapa anterior continuará en esta y contribuirá al desarrollo integral de los y las adolescentes, basándose en la maduración del conjunto de competencias. Las mismas, culmen de la formación obligatoria, serán posibles de alcanzar gracias a la adquisición de las siguientes capacidades:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.
- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.
- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.
- Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.
- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.
- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.
- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.
- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.
- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.
- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.
- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.
- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.
- Usar responsablemente las Tecnologías de la Información y la Comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

## **COMPETENCIAS CLAVE EN EL SISTEMA EDUCATIVO**

Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en este Perfil de salida, y que son las siguientes:

- Competencia en Comunicación Lingüística.
- Competencia Plurilingüe.
- Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería.
- Competencia Digital.
- Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender.
- Competencia Ciudadana.
- Competencia Emprendedora.
- Competencia en Conciencia y Expresión Culturales.

La transversalidad es una condición inherente al Perfil de salida, en el sentido de que todos los aprendizajes contribuyen a su consecución. De la misma manera, la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, ámbito o materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de estas.

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Todas estas competencias deberán alcanzarse con propuestas didácticas a través de tareas individuales, actividades complejas y bajo componentes sociales, como pueden ser trabajos por proyectos, centros de interés, elaboraciones en grupo, etc., que integran todo tipo de saberes y que buscan instaurar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, y autonomía en permanente aprendizaje.

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje en la materia de Educación Física durante la Enseñanza Secundaria Obligatoria permita el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que con carácter general se establecen para todas las materias de la etapa presentes en el Decreto; y las orientaciones metodológicas dadas por el *departamento de Orientación del centro*; así como las decisiones que a nivel de centro se adopten a este respecto.

Teniendo en consideración que el alumnado es el verdadero protagonista de la clase de Educación Física, y que esta materia en esta etapa se sustenta en un enfoque metodológico variado, se diseñarán las clases utilizando todo tipo de métodos (de reproducción o de descubrimiento), todo tipo de estrategias (analíticas o globales), y todos los estilos de enseñanza disponibles. Siguiendo con un planteamiento común con otras materias, se diseñarán o propiciarán situaciones que permitan una mayor y diferente profundización en los aprendizajes, dotándolos de un marco social y un carácter eminentemente práctico.

La enseñanza de habilidades cerradas y complejas, donde predomina el mecanismo de ejecución, que pueden exigir una calidad en su prestación de la que deriva la seguridad de la práctica, se aborda mejor con métodos reproductores, en los que el modelo técnico establecido garantiza eficacia y economía. Estos métodos también pueden ser útiles en aprendizajes que suponen el dominio de secuencias estables de coordinación rítmico-musical y motriz. Complementariamente, la resolución de problemas es más adecuada para abordar el aprendizaje de habilidades abiertas que centran su dificultad en los mecanismos de percepción y decisión, imprescindibles en el desarrollo de tareas que incluyen la oposición y cooperación, la adaptación al entorno y la creación de respuestas motrices originales a estímulos rítmicos y musicales, por ejemplo. La posibilidad de utilizar una tercera vía metodológica se centra en la actitud como génesis, sirve al alumnado para establecer metas y medios específicos. El tradicional protagonismo del planteamiento competitivo debe dejar espacio a propuestas de trabajo cooperativo, sin descuidar el carácter educativo del primero.

Para que exista un contexto favorable de aprendizaje motor en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física deberá sustentarse en cuotas mínimas de interés que atiendan particularmente a los adolescentes a los que se dirige la intervención didáctica. Por una parte, la emoción unida a los aprendizajes cobra gran valor en lo corporal, y más si cabe, en esta edad de cambios notables. El profesorado, como guía y facilitador del proceso de enseñanza, debe poner el acento en esa emoción que surge al aprender algo nuevo o superar un reto, sobre todo si está precedido de trabajo, esfuerzo y determinación. Por otra parte, la motivación centrada en la creación de climas de trabajo adecuados y en el diseño y proposición de actividades acordes a la edad e intereses del alumnado. Dichas propuestas se dotarán de una progresión y dificultad que permita la práctica variada y aún lúdica, la repetición suficiente, la ponderación del esfuerzo, el uso de refuerzos, la presentación y uso de información por las tres

vías (visual, auditiva y kinestésica), y la fijación de patrones motores individuales adaptables, que permitan la coordinación con otras personas en un entorno seguro.

Sobre los principios metodológicos básicos que se tendrán en cuenta, la significatividad y transferencia de los aprendizajes podrán ser conseguidos con propuestas que promuevan la creatividad en la respuesta motora con un auténtico reciclaje funcional de las habilidades. El alumnado que progresa y comprueba relaciones entre los distintos aprendizajes y con otras situaciones ajenas a la materia, confía más en sus posibilidades y mejora su autoestima. La autonomía personal es inseparable de la actitud crítica que deben promover los procesos de enseñanza y aprendizaje, en donde se visibiliza la intención docente. El equilibrio metodológico será necesario por razones prácticas de tiempo de aprovechamiento de la clase, seguridad, adecuación a los objetivos operativos, por coherencia evaluadora, etc. Se tendrán en cuenta, de manera prioritaria, las características individuales. No se trata de lograr una respuesta motriz única y válida para todo el alumnado, sino de mejorar las habilidades y destrezas personales en relación con el punto de partida, estimulando el esfuerzo y el proceso sin olvidar los resultados. En este sentido, la enseñanza secundaria supone para el alumnado un lugar de encuentro diverso y heterogéneo, por origen social y económico, entorno y cultura familiar, salud individual, etc. Por ello la metodología y sus principios se adaptarán y singularizarán en cada caso.

Desde la perspectiva de género, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria debe brindar las mismas oportunidades a todo el alumnado considerando su género en la formación, a través de propuestas transversales de inclusión, como agrupamientos por habilidad, el fomento de liderazgos alternativos y solidarios, uso intencionado de espacios, materiales y recursos y en general aplicando estrategias para igualar las oportunidades de acceso a la práctica de actividades físicas. Desde las clases y el desarrollo de los contenidos se ahondará siempre en el principio coeducativo que ofrece equidad y trato justo a niños, niñas y adolescentes.

La clase de Educación Física podrá organizarse en diversas estructuras y momentos bajo fines reconocibles. Las condiciones de trabajo concretas, el tipo y grado de contenido a tratar o la climatología pueden aconsejar variaciones de esta, sin menoscabo de la seguridad o consistencia de las tareas de aprendizaje. En general las clases no estarán supeditadas a recursos materiales concretos. El profesorado será el responsable de ordenar, gestionar y utilizar adecuadamente los recursos convencionales o de autoconstrucción que el alumnado dispondrá para una mejor actuación, asegurando el éxito de todas las partes en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se promoverá el reciclado, la reutilización y reparación de materiales y el uso creativo y singular de los recursos disponibles.

Las actividades propuestas fuera de la jornada escolar, pero sobre todo las complementarias como visitas a centros deportivos, boleras, realización de rutas, asistencia a partidos, espectáculos, utilización de parques, playas, riberas, prados, etc., y el uso del entorno cercano al centro durante las clases, ofrecen una ocasión inmejorable para desarrollar las competencias, capacidades, y algunos contenidos de la etapa.

Un aspecto fundamental para conseguir los fines propuestos es que las prácticas deban llevar aparejada la reflexión sobre lo realizado: el análisis, la evaluación y la toma de decisiones es un elemento fundamental para la maduración de los y las adolescentes. Se articularán en esta etapa modelos de evaluación de los aprendizajes basados en la relación proceso-resultado que incluyan estrategias progresivas de valoración formativa. Se incidirá en la autoevaluación y la

coevaluación y en la búsqueda de fórmulas de refuerzo, recuperación y mejora permanentes del alumnado.

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.

Sin embargo, no se debe olvidar que estos deben establecerse en función de otros aspectos como 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



## Contribución de la materia de Educación Física al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.

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 en los párrafos siguientes.

**-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.

**-La Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (STEM)** Será también relevante la aportación de la Educación Física 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 Competencia Emprendedora (CE)**, La Educación Física 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.

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 con los principios que, con carácter orientativo, se recogen en este decreto 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.

Sin embargo, no se debe olvidar que estos deben establecerse en función de otros aspectos como los saberes, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

-----

## SABERES BÁSICOS 3º E.S.O.

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**

**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.

#### **DESARROLLO:**

- 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**

**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.

### **DESARROLLO:**

- 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**

**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.

**DESARROLLO:**

- 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 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 con 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**

***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.

**DESARROLLO:**

- 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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

**BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ**

*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.

**DESARROLLO:**

- 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**

*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.

**DESARROLLO:**

- 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.

## METODOLOGÍA DIDÁCTICA

En términos generales, se utilizarán los siguientes criterios metodológicos:

- Se proporcionará al alumno al inicio de curso, información sobre los saberes básicos y criterios de evaluación y competencias clave que se pretenden alcanzar, así como los criterios de calificación, intentando darle una panorámica general.
- Se iniciará cada una de las unidades de programación: situaciones de aprendizaje de que consta la programación diciendo al alumno que indicadores se pretenden conseguir.
- Se explicarán las actividades que se van a realizar, dando a conocer el material que se va a utilizar y poniendo énfasis en los riesgos, si así fuese necesario, que el ejercicio conlleva.
- Se presentará al alumno la actividad y dándole una gran autonomía en consonancia con los principios de la metodología activa.
- Se prestará la ayuda necesaria, mediante las oportunas explicaciones técnicas, para resolver los problemas que él mismo encuentre en el desarrollo de la actividad.
- Se asignarán tareas individuales o de grupo, dirigidas a recuperar las deficiencias observadas.
- Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación, son herramientas para valorar los criterios de evaluación y sus indicadores, que son los referentes de la evaluación del aprendizaje del alumnado y establecen lo que se espera que el alumno/a deba saber, saber hacer, saber trabajar, saber comprender, expresar en público, trabajar en equipo, etc., de acuerdo con lo prescrito en los correspondientes indicadores de los criterios de evaluación.
- Aspectos como el trabajo previo, el respeto a las fechas y plazos fijados, la organización y el orden general, la asunción de funciones concretas, la concentración y el esfuerzo, ayudará a evitar situaciones de falta de compromiso por no disponer de una instrucción tan directa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos.

Atendiendo a los estilos de enseñanza de Muska Mosston serán de utilidad como recursos metodológicos los siguientes:

- 1- Mando directo
- 2- Asignación de tareas
- 3- Grupos por nivel
- 4- Enseñanza recíproca
- 5- Por grupos reducidos
- 6- Por descubrimiento guiado
- 7- Por resolución de problemas.

Respecto a los métodos generales de aprendizaje en su enfoque instrumental, se emplearán con más frecuencia métodos de acción directa en los primeros cursos de la ESO, y luego, posteriormente se utilizarán con más frecuencia métodos de búsqueda o descubrimiento. El fin de la evaluación es proporcionar datos sobre el carácter, el sentido y la medida de los cambios provocados por el esfuerzo de aprendizaje.

La evaluación sirve como un elemento educativo más que como un elemento clasificador, con lo que esto implica de no orientarla exclusivamente como cuantificación, como toma de datos que pueden desfigurar todo el proceso. La evaluación debe medir el grado de adquisición por parte del alumno de las diferentes competencias, pero se debe contextualizar en la realidad individual



de cada uno, teniendo en cuenta que la evaluación tiene que hacerse:

- 1) Respetando el ritmo de aprendizaje del alumno.
- 2) Midiendo avances, retrocesos, estacionamientos, etc.
- 3) Ofreciendo al alumno la posibilidad de recuperación.
- 4) Valorando el esfuerzo y muestras de interés.
- 5) Teniendo en cuenta el progreso en la adquisición de valores y actitudes.

La evaluación del alumnado será **global, continua y formativa**, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje. Se diseñarán y usarán instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan una valoración objetiva de todo el alumnado. A principios de curso, con la finalidad de saber el punto de partida de la programación, se realizará una **evaluación inicial** para conocer los conocimientos sobre el área del alumnado.

Las diferentes situaciones de aprendizaje incluirán los procedimientos, instrumentos y técnicas de evaluación necesarias para evaluar de forma objetiva al alumnado.

En el área de Educación Física la evaluación comenzará con:

- Preevaluación o evaluación inicial:

Tiene la ventaja de ver la situación del alumno, sus capacidades y limitaciones. Esta evaluación inicial se llevará a cabo durante las primeras semanas del primer trimestre del curso con la utilización de distintas pruebas y la observación de la coordinación perceptivo - motora en las diferentes prácticas de clase. Esta evaluación inicial se complementará con una:

- Evaluación continua y formativa:

En la que se tendrá en cuenta la adquisición de los diferentes bloques de saberes básicos trabajados, actitudes personales, intereses, etc. Toda esta recogida de datos nos llevará a una:

- Evaluación acumulativa y sumativa:

La que nos dará a conocer el nivel alcanzado por el alumno en la consecución de los objetivos previstos, el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje.

## TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Secuenciación y distribución temporal de los diferentes elementos del currículo de las situaciones de aprendizaje distribuida por trimestres.

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1 “POR NUESTRA SALUD, NOS MOVEMOS”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1:</b> <i>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>	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 2 (Bienestar)</li> <li>▪ CPSAA 4 (Superación Personal y Pensamiento Crítico)</li> </ul>
	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCL 3 (Tratamiento de la información)</li> <li>▪ STEM 2 (Pensamiento científico)</li> </ul>
	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCL 3 (Tratamiento de la información)</li> <li>▪ STEM 2 (Pensamiento científico)</li> <li>▪ CPSAA 2 (Bienestar)</li> </ul>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b> <i>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.</i>	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 4 (Superación Personal y Pensamiento Crítico)</li> <li>▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> </ul>

<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:</b> <i>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.</i></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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 1 (Autorregulación y flexibilidad)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> </ul>
<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5:</b> <i>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.</i></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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CC 4 (Relación con el entorno)</li> <li>▪ STEM 5 (Salud y medioambiente)</li> </ul>
<p><b>Saberes básicos</b></p>		
<p>-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</li> <li>❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO</li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 3:</b> <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 9:</b> <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i></li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar</li> <li>✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad</li> <li>✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género</li> </ul>		

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2 "AQUÍ JUGAMOS TODOS"		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b> <i>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.</i>	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul>
	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 4 (Superación personal y pensamiento crítico)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> </ul>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:</b> <i>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.</i>	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 1 (Autorregulación y flexibilidad)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> </ul>
	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul>

	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CCL 5 (Comunicación y convivencia)</li> </ul>
<b>Saberes básicos</b>		
<p>-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</li> <li>❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 3:</b> <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 5:</b> <i>entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 7:</b> <i>aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 9:</b> <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i></li> </ul> <p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar</li> <li>✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad</li> <li>✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género</li> </ul>		

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3 “APRENDEMOS A CONTROLAR NUESTRO CUERPO”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptores del perfil de salida
<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b> <i>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.</i></p> <p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:</b> <i>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.</i></p> <p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:</b> <i>Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el</i></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>-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>-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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 4 (Superación Personal y Pensamiento Crítico)</li> <li>▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CCL 5 (Comunicación y convivencia)</li> <li>▪ CC2 (Comunidad y resolución de conflictos)</li> </ul>

<p><i>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.</i></p>	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CC3 (Problemas éticos)</li>   <li>▪ CCEC3 (Identidad cultural)</li> <li>▪ CCEC4 (Creación artística)</li> </ul>
<p><b>Saberes básicos</b></p>		
<p>-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</li> <li>❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</li> <li>❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO</li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 3:</b> <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 9:</b> <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i></li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar</li> <li>✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad</li> <li>✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género</li> </ul>		



2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4 “NO TE QUEDES FUERA DE JUEGO”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b> <i>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.</i>	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul>
	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 4 (Superación personal y pensamiento crítico)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> </ul>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:</b> <i>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.</i>	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 1 (Autorregulación y flexibilidad)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> </ul>
	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul>



	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CCL 5 (Comunicación y convivencia)</li> </ul>
<b>Saberes básicos</b>		
<p>-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</li> <li>❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 3:</b> <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 5:</b> <i>entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 7:</b> <i>aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 9:</b> <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i></li> </ul> <p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar</li> <li>✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad</li> <li>✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género</li> </ul>		

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5ª "CADA VEZ MÁS COORDINADOS"		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b> 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><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:</b> 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>-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>-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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 4 (Superación Personal y Pensamiento Crítico)</li> <li>▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CCL 5 (Comunicación y convivencia)</li> </ul>

<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:</b> <i>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.</i></p>	<p>-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.</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CC2 (Comunidad y resolución de conflictos)</li> <li>▪ CC3 (Problemas éticos)</li>   <li>▪ CCEC3 (Identidad cultural)</li> <li>▪ CCEC4 (Creación artística)</li> </ul>
<p><b>Saberes básicos</b></p>		
<p>-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</li> <li>❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</li> <li>❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO</li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 3:</b> <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 9:</b> <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i></li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar</li> <li>✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad</li> <li>✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género</li> </ul>		

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6 “LA SEGURIDAD EN NUESTRAS MANOS”		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1:</b> <i>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>	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCL 3 (Tratamiento de la información)</li> <li>▪ STEM 5 (Salud y medioambiente)</li> <li>▪ CPSAA 2 (Bienestar)</li> </ul>
	1.4 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCL 3 (Tratamiento de la información)</li> <li>▪ CPSAA 2 (Bienestar)</li> <li>▪ CD 4 (Seguridad)</li> </ul>
	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ STEM 5 (Salud y medioambiente)</li> <li>▪ CPSAA 2 (Bienestar)</li> </ul>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5:</b> <i>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.</i>	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ STEM 5 (Salud y medioambiente)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul>
Saberes básicos		
<p>-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</li> <li>❖ BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</li> <li>❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE DEL ENTORNO</li> </ul>		

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Retos del Siglo XXI:

- **Retos del Siglo XXI Nº 3:** *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 7:** *aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 9:** *Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.*

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar
- ✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad
- ✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género

### 3º TRIMESTRE

#### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 “APRENDIENDO A TRAVÉS DEL JUEGO”

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b> <i>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</i>	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul>

<i><b>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.</b></i>	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 4 (Superación personal y pensamiento crítico)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> </ul>
<i><b>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.</b></i>	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 1 (Autorregulación y flexibilidad)</li> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> </ul>
	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul>
	-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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CCL 5 (Comunicación y convivencia)</li> </ul>
<b>Saberes básicos</b>		

-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes Saberes Básicos:

- ❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
- ❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
- ❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Retos del Siglo XXI:

- **Retos del Siglo XXI Nº 3:** *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 5:** *entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 7:** *aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.*
- **Retos del Siglo XXI Nº 9:** *Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.*

-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

- ✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar
- ✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad
- ✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8 "CADA VEZ MÁS DESTREZA"		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:</b> <i>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.</i></p> <p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:</b> <i>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.</i></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>-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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 4 (Superación Personal y Pensamiento Crítico)</li> <li>▪ CPSAA 5 (Gestión del aprendizaje)</li> <li>▪ CE 2 (Iniciativa y desarrollo)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CE 3 (Creatividad y planificación)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CPSAA 3 (Empatía y colaboración)</li> <li>▪ CCL 5 (Comunicación y convivencia)</li> </ul>



<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:</b> <i>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.</i></p>	<p>-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.</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CC2 (Comunidad y resolución de conflictos)</li> <li>▪ CC3 (Problemas éticos)</li>   <li>▪ CCEC3 (Identidad cultural)</li> <li>▪ CCEC4 (Creación artística)</li> </ul>
<p><b>Saberes básicos</b></p>		
<p>-Esta unidad de programación se relaciona principalmente con los siguientes <u>Saberes Básicos</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</li> <li>❖ BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN EN SITUACIONES MOTRICES</li> <li>❖ BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</li> <li>❖ BLOQUE F: INTERACCIÓN SOSTENIBLE Y EFICIENTE CON EL ENTORNO</li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Retos del Siglo XXI</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 3:</b> <i>Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo, y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.</i></li> <li>➤ <b>Retos del Siglo XXI Nº 9:</b> <i>Sentirse parte de un proyecto colectivo tanto en el ámbito local como en el global desarrollando empatía y generosidad.</i></li> </ul>		
<p>-Esta unidad de programación abordará principalmente los siguientes <u>Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ODS Nº 3: Salud y Bienestar</li> <li>✓ ODS Nº 4: Educación de Calidad</li> <li>✓ ODS Nº 5: Igualdad de Género</li> </ul>		

## RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

MATERIAL DE USO GENERAL		
<b>Materiales didácticos</b>	Referencia	Fotocopias, recursos de creación propia.
	Forma de acceso	Se difunden a través de plataforma TEAMS (materiales de clase) y en algunos casos en formato papel.
<b>Materiales digitales</b>	Referencia	Recursos de creación propia
	Forma de acceso	Plataforma educativa Teams
<b>Libro de texto</b>	Referencia	
<b>Otros</b>	Referencia	Material deportivo apropiado para cada práctica.
	Forma de acceso	Materiales de clase

MATERIALES DE USO ESPECÍFICO
Instalaciones deportivas adecuadas para la práctica: Pistas polideportivas exteriores – Gimnasio – Polideportivo Municipal - Área recreativa anexa al centro: circuitos de calistenia - pista finlandesa.

## INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

La programación se considera un documento vivo, sujeto a cambios si son necesarios, para lo cual, y siguiendo lo que establece la normativa, se realizará un seguimiento de efectividad y funcionalidad de la misma.

Para realizar el seguimiento se utilizarán una serie de indicadores de logro de manera que se compruebe de una manera rápida si la efectividad y funcionalidad obtenida es la planificada.

El procedimiento de evaluación de la programación será el establecido por el propio centro en su Programación General Anual, de acuerdo con lo establecido con la normativa vigente y con las decisiones acordadas en CCP y claustro.

Como indicadores de logro se sugieren, entre otros, los siguientes:

- Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias, por curso y grupo.
- Adecuación de los materiales, recursos didácticos, y distribución, en su caso, de espacios y tiempos a la secuenciación y temporalización de competencias específicas, criterios de evaluación correspondientes, y los Saberes Básicos relacionados.
- Contribución de los métodos pedagógicos y medidas de atención a la diversidad aplicadas a la mejora de los resultados obtenidos, siguiendo las orientaciones dadas por el departamento de Orientación del Centro.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN -----EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE			
INDICADORES DE LOGRO		SÍ / NO	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>TEMPORALIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN</b>			
1.	Se realiza la unidad de programación teniendo en cuenta la programación de aula y la temporalización propuesta.		
2.	....		
<b>ORGANIZACIÓN DEL AULA</b>			
3.	La distribución de la clase favorece la metodología elegida.		
4.	...		
<b>RECURSOS EN EL AULA</b>			
5.	Se utilizan recursos didácticos variados.		
6.	...		
<b>METODOLOGÍA EN EL AULA</b>			
7.	Se utilizan metodologías activas, actividades significativas y tareas variadas.		
8.	...		
9.	...		
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
10.	Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje		
11.	...		
<b>OTROS</b>			
12.	...		

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN – 3º ESO

**COMPETENCIA 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.*

1.1	<i>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.</i>
1.2	<i>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.</i>
1.3	<i>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.</i>
1.4	<i>Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</i>
1.5	<i>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.</i>
1.6	<i>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.</i>

**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.*

2.1	<i>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.</i>
2.2	<i>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.</i>
2.3	<i>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.</i>

**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.*

3.1	<i>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.</i>
3.2	<i>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.</i>
3.3	<i>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.</i>

**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 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	<i>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.</i>
4.2	<i>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.</i>
4.3	<i>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.</i>

**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.*

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

<b><u>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</u></b>		
<b>Procedimientos</b>		<b>Instrumentos</b>
<b><u>Observación sistemática del trabajo en el aula:</u></b>		<b>40%</b>
<p>En este apartado se calificarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Test iniciales, intermedios y finales</li> <li>➤ Aspectos físico – técnicos</li> <li>➤ Habilidades motrices</li> <li>➤ Aptitud física</li> <li>➤ Resolución de ejercicios y problemas físico-motores</li> <li>➤ Pruebas específicas de capacidad y habilidad físico-motriz</li> </ul>		
<p>Criterios de evaluación correspondientes:</p> <p>1.1 – 1.2 -1.3 - 1.4 – 2.1 – 2.2 – 2.3 – 3.2 – 4.3 – 5.1 – 5.2</p>		
<b><u>Conocimientos teóricos de la asignatura:</u></b>		<b>30%</b>
<p>En este apartado se calificarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elaboración trabajos, gráficas, análisis de datos, etc.</li> <li>➤ Producciones en soporte digital en la plataforma educativa Teams.</li> <li>➤ Pruebas orales – escritas - controles de contenido teórico específicas</li> <li>➤ Actividades teóricas de diferentes características</li> <li>➤ Intercambios e interacciones cooperativas</li> <li>➤ Trabajos de investigación de búsqueda, recopilación y presentación de información.</li> <li>➤ Prácticas y proyectos individuales y/o en grupo.</li> </ul>		
<p>Criterios de evaluación correspondientes:</p> <p>1.4 - 1.5 - 1.6 – 4.2 – 5.2</p>		
<b><u>Observación de la organización y la actitud en la clase.</u></b>		<b>30%</b>
<p>En este apartado se calificarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organización y orden general</li> <li>➤ Concentración, esfuerzo personal y actitud de mejora</li> <li>➤ Participación correcta y según lo planificado</li> <li>➤ Asunción de funciones concretas</li> <li>➤ Respeto a las fechas y plazos fijados</li> <li>➤ Respeto y tolerancia hacia los demás</li> <li>➤ Utilización del vestuario adecuado para la práctica</li> <li>➤ Asistencia a clase</li> <li>➤ Valoraciones propias y de los compañeros</li> </ul>		
<p>Criterios de evaluación correspondientes:</p> <p>1.2 – 1.3 – 1.5 – 3.1 – 3.2 – 3.3 – 4.1 – 4.2 – 4.3 – 5.2</p>		

### Sin actividad física por enfermedad o lesión

Con aquello/as alumno/as que por motivo de enfermedad y/o lesiones, no puedan realizar las actividades físicas programadas, el Departamento actuará, conforme a los siguientes criterios:

- 1) Asistencia obligatoria a clase (en la medida en que la enfermedad o lesión lo permita). En caso contrario, utilización de la plataforma educativa Teams.
- 2) Realización de trabajos y/o proyectos teóricos sobre los contenidos prácticos correspondientes.
- 3) Realización de controles y pruebas escritas de los contenidos llevados a cabo por el resto de los/as compañeros/as de clase.

### Asistencia a clase

El Reglamento de Régimen interior del Centro establece el número de faltas de asistencia a clases que pueden impedir la aplicación de los criterios de evaluación y la propia evaluación continua. En estos casos el departamento, previa comunicación al tutor del alumno, y a través de éste, a sus padres, aplicará como criterios de calificación, únicamente aquellos relacionados con los aspectos conceptuales y procedimentales; no siendo de aplicación los criterios de asistencia y participación en clase.

Las solicitudes de exención se acompañarán de un certificado médico o documento adecuado, indicándose si la exención es total o parcial y en este caso, el tiempo de duración de esta.

Los/as alumnos/as exentos están obligados a asistir a clase, si la lesión o enfermedad lo permite.

### Vestuario

***El alumnado deberá asistir a clase con ropa y calzado adecuado para la práctica de actividades físicas, siendo distinta a la que lleva fuera de ella.***

***El alumnado deberá asistir a clase sin ningún tipo de objeto que por las características de la práctica físico-deportiva pueda poner en riesgo su seguridad e integridad física, y la de sus compañeros/as (anillos, pulseras, pendientes, relojes, piercings, etc.)***

*El mecanismo para que el alumnado conozca los criterios de calificación y evaluación, e instrumentos de evaluación utilizados, será mediante la explicación de éstos por parte del profesorado, y su exposición pública y por escrito en el panel informativo del gimnasio del instituto.*



## PROYECTO - UNIDAD DE PROGRAMACIÓN CON ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

En coordinación con el departamento de *Tecnología* del centro se desarrollan los siguientes contenidos dentro del siguiente **Proyecto Interdisciplinar** durante la 1º y 2º evaluaciones:

Producto final:

### **“ELABORACIÓN DE GRÁFICAS Y ANÁLISIS DE DATOS PERSONALES OBTENIDOS EN DIFERENTES PRUEBAS DE VALORACIÓN FÍSICO-MOTRIZ”**

#### **SABERES BÁSICOS**

##### **BLOQUE Nº A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

**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.

##### **DESARROLLO DE CONTENIDOS:**

- 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.

##### **BLOQUE Nº B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**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.

##### **DESARROLLO DE CONTENIDOS:**

- 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.

- 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.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:**

**COMPETENCIA 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.**

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.

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.

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.

**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.**

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.

**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.

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.

**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.

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.

## ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA A ALUMNOS/AS CON DISCAPACIDADES Y NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

---

En el área de Educación física, la atención a la diversidad se realiza teniendo en cuenta las capacidades y limitaciones de los alumnos.

Para atender a esta diversidad se lleva a cabo a principio de curso, una evaluación inicial en la que se estudia y valora el grado de dificultad de los alumnos para integrarse en los programas generales.

Para los alumnos que presenten algún problema físico motor, se realizará una adaptación metodológica según cada caso, de esta manera se facilita la participación de todos aquellos alumnos con problemas, en actividades variadas, juegos y deportes, mediante la modificación de sus normas y reglas.

También se atenderá de manera especial y con adaptaciones en cada caso a aquellos alumnos/as que presenten situaciones especiales como: *discapacidad auditiva, cardiopatías, insuficiencia respiratoria (asma), enfermedades crónicas (diabetes, etc.), minusvalías físicas, psíquicas, sensoriales, obesidad, etc.* Aun así, para todos ellos el ejercicio físico es aconsejable y necesario.

En los casos en que exista disponibilidad horaria y en colaboración con el Departamento de Orientación y bajo la supervisión del Equipo Directivo se atenderán casos que así lo requieran con apoyos dentro del aula, y/o en casos particulares por fisioterapeutas dentro y fuera del aula.

### Atención a niños y niñas con necesidades educativas especiales:

El departamento de Educación Física trabaja en estrecha colaboración y bajo la supervisión del departamento de Orientación para casos de alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales y retraso motor importante.

## PROGRAMAS DE REFUERZO, RECUPERACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN PARA LA EVALUACIÓN DE PENDIENTES

Cuando el/la alumno/a promocione al curso siguiente con la materia de Educación Física pendiente, se actuará de la siguiente manera:

- ✚ La recuperación de los/as alumno/as con la materia pendiente se llevará a cabo mediante programas individualizados y atendiendo a las peculiaridades y necesidades de cada caso en particular, intentando que se incorporen lo antes posible al currículo ordinario y alcancen el nivel competencial adecuado para cada nivel.
- ✚ Los programas de refuerzo se organizarán teniendo en cuenta las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia en relación con lo establecido en la programación docente.
- ✚ Al comienzo de cada curso escolar, cada estudiante y sus progenitores y tutores legales serán informados sobre el contenido de los programas de refuerzo, recuperación y profundización.
- ✚ Para la evaluación de la materia pendiente se tendrá en cuenta los progresos que el/la alumno/a realice en las actividades del programa de refuerzo, así como su evolución en la materia en el curso siguiente.

De manera general se seguirán los siguientes criterios:

- ✚ Se tendrá en cuenta que, la consecución de los objetivos entraña una progresión de dificultad, lo cual responde a la base de la evaluación continua.
- ✚ Siguiendo el plan de recuperación, se le aplicarán las pruebas prácticas y teóricas que el departamento estime oportunas durante las 3 evaluaciones del correspondiente curso académico y se observará su evolución durante el curso siguiente en lo relativo a aspectos físicos y perceptivo - motores.
- ✚ Se utilizará en clase, la metodología más adecuada según los distintos casos particulares que presenten los alumnos y alumnas.
- ✚ El responsable de evaluar al alumno/a con un programa de refuerzo y la materia no superada será el profesor o profesora que imparta dicha materia en el curso siguiente o, en su defecto el/la jefe/a de departamento, teniendo en cuenta la información que aporte el profesor o profesora que aplique el programa.
- ✚ El programa de recuperación será entregado a los padres o tutores legales a través del **“Programa de Refuerzo para alumnado que promociona con materias no superadas”**, elaborado por el Departamento de Orientación del Centro.

## PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA

Cuando el/la alumno/a no promocioe, y deba repetir curso, siendo la materia de Educación Física una de las que ha ocasionado la repetición, se actuará de la siguiente manera:

- ✚ La recuperación de los/as alumno/as con la materia suspensa se llevará a cabo mediante programas individualizados y atendiendo a las peculiaridades y necesidades de cada caso en particular, intentando que se incorporen lo antes posible al currículo ordinario y alcancen el nivel competencial necesario para cada nivel.
- ✚ Los programas de recuperación y refuerzo se organizarán teniendo en cuenta las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia en relación con los criterios establecidos en la programación docente.
- ✚ Para la superación de la materia se tendrá en cuenta los progresos que el/la alumno/a realice en las actividades de recuperación, así como su evolución en la materia.
- ✚ Se utilizará en clase, la metodología más adecuada según los distintos casos particulares que presenten los alumnos y alumnas.
- ✚ El responsable de evaluar al alumno/a con estas características y la materia no superada será el profesor o profesora que imparta dicha materia en el curso siguiente, o en su defecto el/la jefe/a de departamento, teniendo en cuenta la información que aporte el profesor o profesora que aplique el programa.
- ✚ Al comienzo del curso escolar, cada estudiante, sus progenitores, y/o tutores legales serán informados sobre el contenido de dichos programas, los objetivos que deberá alcanzar, los criterios de evaluación y calificación y el nivel competencial requerido.
- ✚ El programa de recuperación será entregado a los padres y/o tutores legales a través del **“Plan Específico Personalizado para alumnado que no promocioe”**, modelo elaborado por el Departamento de Orientación del Centro.

## PROCEDIMIENTO PARA SEGUIR PARA LA ADECUACIÓN DEL PROCESO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON FALTAS DE ASISTENCIA A LA NORMATIVA

La evaluación del alumnado se basa en principios de continuidad, formación e integración. Todo ello requiere de una **asistencia regular** para su adecuado desarrollo y que permita la implementación de los diferentes procedimientos e instrumentos de evaluación previsto en la programación. Con carácter general, se considera que una inasistencia del 20% al horario lectivo de la materia puede dificultar seriamente el desarrollo de los procedimientos de evaluación previstos.

Se considera entonces que el/a alumno/a que acumule más de un 20% de ausencias en la evaluación **trimestral**, impide o dificulta la aplicación de los procedimientos de evaluación. Para esos casos de inasistencia, el departamento establecerá para cada caso, sistemas específicos para aplicar trimestralmente al alumnado los procedimientos de evaluación necesarios que permitan valorar su situación curricular en la materia y, en su caso, determinar las dificultades de aprendizaje detectadas y las consiguientes propuestas de mejora. Esta proporción (con carácter anual) se concreta en la siguiente tabla:

Asignatura de 2 horas semanales.....14 faltas

En este caso concreto, el Departamento informará al alumno/a y familia del procedimiento específico que se aplicará para llevar a cabo la evaluación e incluso de los criterios de calificación mediante el envío de un modelo oficial.

## PRUEBA EXTRAORDINARIA

Los alumnos y alumnas que no hayan superado la asignatura con una calificación igual o superior a “Suficiente” en la evaluación de junio, después de haber realizado las correspondientes recuperaciones, tendrán que realizar una prueba extraordinaria.

Dicha prueba constará de dos partes:

### ***Prueba de contenidos prácticos:***

El alumno o la alumna deberá realizar algunos de los Test de Condición Física realizados durante el curso y se le aplicará el mismo baremo utilizado para cada uno de ellos.

El alumno o la alumna deberá realizar algunas pruebas técnico-tácticas de los deportes practicados durante el curso.

### ***Prueba de contenidos teóricos:***

El alumno o la alumna realizará una prueba escrita sobre los contenidos teóricos del curso correspondiente.

### ***Aportación de trabajos requeridos:***

Además, a dicha prueba deben aportar todos los trabajos que no hayan realizado ni presentado durante el curso, o no hayan sido superados.

La prueba extraordinaria tendrá una calificación según el siguiente porcentaje

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| • Realización de una prueba de contenidos prácticos | 40 % de la calificación. |
| • Realización de una prueba de contenidos teóricos  | 40 % de la calificación. |
| • Aportación de los trabajos requeridos             | 20% de la calificación.  |

**Nota:** Dadas las características de la asignatura es imprescindible y obligatorio asistir a la prueba extraordinaria con la indumentaria y el calzado apropiados (chándal o similar).



## PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN

En consonancia a lo dispuesto en la normativa vigente, y siguiendo las directrices dadas en el Decreto, sobre la incorporación en las programaciones docentes actividades que estimulen **el interés y el hábito por la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público**, el Proyecto curricular del IES especifica que cada materia contribuirá al desarrollo del Plan de lectura, escritura e investigación (PLEI).

El departamento de Educación Física participa en el *Plan de Lectura, escritura e investigación* (PLEI) del centro, a través de la utilización de diversos artículos de prensa, revistas especializadas y bibliografía, relacionados con los contenidos de la asignatura en los diferentes cursos de la ESO y Bachillerato; siguiendo la organización en cuanto a calendario y pautas establecidas por el coordinador de dicho plan. Se adjunta modelo correspondiente de evaluación de la actividad.

### Indicadores de la competencia lingüística relacionados:

- Identifica las ideas básicas de textos orales y escritos.
- Diferencia entre ideas principales y secundarias.
- Conoce la intención de la comunicación, es capaz de resumirla y explicarla.
- Expresión con ritmo, pronunciación y entonación.

Además, el departamento cuenta con bibliografía de interés para el alumnado. Entre sus títulos se recomiendan:

- ❖ **LA SOCIEDAD DE LA NIEVE, EL RELATO DE LOS SOBREVIVIENTES DE LOS ANDES 50 AÑOS DESPUÉS DEL ACCIDENTE**, de Pablo Vierci, Editorial Alrevés- Barcelona 2022
- ❖ **CORRES COMO UNA NIÑA, EL GÉNERO Y LA DIVERSIDAD LGTBI EN EL DEPORTE**, de David Guerrero, prólogo de Paloma del Río, Editorial Dos Bigotes 2021.
- ❖ **MI VIDA SOBRE RUEDAS: LA LUCHA DE UNA MUJER, CAMPEONA PARALÍMPICA, DE NATACIÓN Y POLÍTICA, PARA AFRONTAR CON OPTIMISMO SU DISCAPACIDAD**, de Perales Teresa y Menor Mariano, Editorial La Esfera de los Libros.
- ❖ **MAÑANA LO DEJO: CONFIDENCIAS DE UN CAMPEÓN OLÍMPICO QUE VENCÍO A LAS DROGAS Y AL ALCOHOL**, de García Aguado, Bresca Editorial.
- ❖ **LÁGRIMAS POR UNA MEDALLA: UN CONMOVEDOR TESTIMONIO SOBRE LA LUCHA PARA ALCANZAR UN SUEÑO**, de Gallo Cristina y Lamarca Tania, Ed. Temas de Hoy S.A.
- ❖ **MI VUELTA A LA VIDA: COMO GANÉ EL TOUR DESPUÉS DE SUPERAR EL CÁNCER**, de Armstrong Lance, RBA Libros S.A.
- ❖ **VIVIR CADA SEGUNDO**, de Armstrong Lance y Jenkins Sally, RBA Libros S.

*PLEI - Memoria de actividad de Departamento*

MATERIA en la que se llevó a cabo:	CURSO(S): <input type="checkbox"/> 1º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 2º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 3º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 4º ESO <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> 1º BACH <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> T <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/> S
FECHA(S):	
PROFESORADO que desarrolló la actividad:	
TIPO de Actividad: <input type="checkbox"/> Lectura <input type="checkbox"/> Escritura <input type="checkbox"/> Investigación <input type="checkbox"/> Exposición oral	
RECURSOS utilizados: <input type="checkbox"/> Libros <input type="checkbox"/> impresos <input type="checkbox"/> digitales <input type="checkbox"/> Enciclopedias <input type="checkbox"/> Prensa <input type="checkbox"/> escrita <input type="checkbox"/> digital <input type="checkbox"/> Revistas <input type="checkbox"/> impresas <input type="checkbox"/> digitales <input type="checkbox"/> Páginas o sitios web <input type="checkbox"/> Vídeos de Internet <input type="checkbox"/> Programas informáticos: <input type="checkbox"/> Word <input type="checkbox"/> Power Point <input type="checkbox"/> Photoshop <input type="checkbox"/> Otros: .....	
¿Hay copia del <b>guión</b> de la actividad en la Biblioteca? <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO <a href="mailto:biblioteca.iesvegadeo@gmail.com">[biblioteca.iesvegadeo@gmail.com]</a>	¿Hay copia de los <b>materiales</b> de la actividad en la Biblioteca? <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO <a href="mailto:biblioteca.iesvegadeo@gmail.com">[biblioteca.iesvegadeo@gmail.com]</a>
Breve <b>descripción</b> de la actividad:	
VALORACIÓN general:	
MEJORAS o cambios posibles:	

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES CURSO 2023-2024

### ESO – BACHILLER

#### **- Juegos Deportivos Escolares del Principado**

Se organiza la participación de todo el alumnado de ESO - 1º Bachiller, en los Juegos Deportivos del Principado, en sus diferentes modalidades.

#### **-Actividades deportivas y recreativas en horario de recreo: Proyecto Recrearte**

Se organizan durante todo el curso académico, y en horario de recreo, diferentes actividades deportivas y recreativas, fomentando la participación de todo el alumnado, como por ej.: partidos de Brilé y fútbol sala.

#### **-Talleres de Primeros Auxilios – RCP Reanimación cardiopulmonar.**

Se organizan talleres con personal de Protección Civil en horario lectivo – 3º trimestre –

#### **-Participación en representaciones de Expresión Corporal y Ritmo - Acroyoga:** (4º - 1º y 2º bachiller)

Contenidos a desarrollar:

- ✚ El lenguaje corporal y la comunicación con los demás. Experimentación de actividades encaminadas a favorecer la creatividad y una dinámica positiva del grupo.
- ✚ Experimentación y representación creativa mediante distintas representaciones.
- ✚ Valoración de las distintas manifestaciones artísticas basadas en el ritmo, la expresión corporal y acroyoga.
- ✚ Valoración y participación en distintas manifestaciones artísticas, demostrando respeto ante las representaciones de los demás.

**- PROYECTO DE CENTRO “EÓPOLIS”:** -Trabajo de investigación llevada a cabo por alumnos de 2º Bachillerato optativa *Ejercicio Físico y Vida Saludable*. *Diseño de un circuito de ejercicios físicos para un paseo activo y saludable dentro del grupo de trabajo: Un Paseo -Kalídro* **Material para contenido de la revista digital “12 Puentes”.**

#### **- FORO COMUNICACIÓN Y ESCUELA**

El departamento de Educación Física colabora en este curso académico con el departamento de Lengua Castellana y Literatura en la organización del “*Foro Comunicación y Escuela*”, en el cual se pretende acercar al alumnado de ESO – Bachillerato y ciclos, a diferentes personalidades del mundo del deporte de élite de este país, a través de charlas, conferencias y debates, y a un estilo de vida saludable.

#### ✚ **Proyecto Escuela y Salud -Oscos-Eo, Comarca Educativa Cardioprotégida:**

- ***Jornada Charla-Taller sobre Cómo realizar la reanimación cardiopulmonar” (RCP)– dirigido al profesorado del centro y la comarca. (17 de octubre), con la participación de personal sanitario especializado en RCP del Hospital Central de Asturias (HUCA) y del Hospital de Cabueñes de Gijón.***

- ***Jornada deportiva con la participación de los jugadores y personal técnico del Club Río Breogán de Lugo de la Liga Endesa-ACB (fecha a determinar)***
- ***Gran marcha a pie con el lema: “Cuidemos nuestro corazón, caminando en nuestro entorno. (mes de junio)***

### **ACTIVIDADES DE FORMACIÓN**

Los miembros del departamento de Educación Física participarán en este curso académico, en diferentes programas, grupos de trabajo y proyectos del centro como:

➤ ***Proyectos de Innovación Educativa:***

- Elaboración de Unidades de Programación con enfoque multidisciplinar/ Metodología de trabajo por Proyectos.
- Participación en el Proyecto de Centro.
- Cursos de formación: -Webinar: Experiencias metodológicas en las clases de Educación Física por COLEF y CAFD.
- Cursos en Competencia Digital.

## COMPETENCIAS EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA Y MATEMÁTICA

Se utilizarán como parte de los criterios de calificación para dichas competencias las pautas y recomendaciones reflejadas en los documentos elaborados, a saber:

## ÁMBITO SOCIO-LINGÜÍSTICO

## **COMPRESIÓN LECTORA Y EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA**

Con respecto a la expresión escrita, tanto en exámenes, trabajos de investigación o diferentes elaboraciones de los alumnos se tendrá en cuenta:

- **Presentación:**
  - Identificación
  - Limpieza
  - Caligrafía
  - Ortografía
  
- **Cohesión del Texto:**
  - Construcciones sintácticas correctas
  - Signos de puntuación
  - División en párrafos
  - Empleo de marcadores textuales variados
  
- **Coherencia y adecuación del texto:**
  - Información pertinente, relevante y no contradictoria
  - Empleo de un vocabulario apropiado al tema
  - Organización del contenido: orden adecuado

Con respecto a las exposiciones orales, tanto en exámenes, trabajos de investigación o diferentes elaboraciones de los alumnos se tendrá en cuenta:

- Presentación ordenada y clara de la información
- Realización de un discurso adecuado, cohesionado y correcto
- Puesta en escena adecuada: entonación, vocalización y lenguaje corporal...

## ÁMBITO CIENTÍFICO-MATEMÁTICO - PROTOCOLO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Se valorará los pasos a seguir recomendados en el protocolo de resolución de problemas para la elaboración de gráficas, cálculo de medias, etc.

## RECURSOS METODOLÓGICOS

Pistas exteriores que constan de espacios destinados a:

- Fútbol.- sala
- Baloncesto
- Vóleibol
- Balonmano
- Bádminton

Gimnasio cubierto, dotado de:

- Vestuarios
- Cuarto de materiales
- 1 Potro
- 2 Plinto
- Espalderas
- Tableros
- 2 Colchonetas de salto
- Colchonetas individuales
- Minitrámp
- Barra de equilibrio
- Balones de:
- Fútbol sala
- Baloncesto
- Vóleibol
- Balonmano
- Medicinales
- Pelotas de gimnasia
- Aros
- Bates de béisbol
- Testigos de atletismo
- Cuerdas de trepa
- Cuerdas elásticas
- Cuerdas de nylon individuales y grupales
- Raquetas y redes de bádminton
- Volantes
- Palas de Ping-pong
- Discos voladores
- Indiacas
- Cronómetros
- Cinta métrica
- Palas de Shuttleball
- Volantes y pelotas de Shuttleball
- Stiks de Hókey - Floorball
- Bolas de Hókey - Floorball
- Porterías de Floorball -Mini-Hókey
- Juegos de Extensores para fitness
- Vallas multiusos
- Radio-cassette
- Videos

- Material bibliográfico

Área recreativa:

Para determinadas unidades de programación: situaciones de aprendizaje se utilizarán el parque, la zona recreativa y/o la pista finlandesa, anexos al Centro, perteneciente al ayuntamiento, previo permiso de éste.

Polideportivo Municipal:

La pista central del Polideportivo Municipal será utilizada durante las horas lectivas para el desarrollo de las clases.

## INDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
CAPACIDADES ESPECÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO.....	4
COMPETENCIAS CLAVE EN EL SISTEMA EDUCATIVO.....	5
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	6
Contribución de la materia de Educación Física al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.....	9
SABERES BÁSICOS 3º E.S.O. ....	11
<b>BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b> .....	11
<b>BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b> .....	12
<b>BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b> .....	12
<b>BLOQUE D: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b> .....	13
<b>BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b> .....	14
<b>BLOQUE F: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b> .....	14
METODOLOGÍA DIDÁCTICA.....	16
TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE .....	18
RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS.....	34
INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.....	35
CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º ESO Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	36
PROYECTO - UNIDAD DE PROGRAMACIÓN CON ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR.....	41
ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA A ALUMNOS/AS CON DISCAPACIDADES Y NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	44
PROGRAMAS DE REFUERZO, RECUPERACIÓN Y PROFUNDIZACIÓN PARA LA EVALUACIÓN DE PENDIENTES.....	45
PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA.....	46
PROCEDIMIENTO PARA SEGUIR PARA LA ADECUACIÓN DEL PROCESO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON FALTAS DE ASISTENCIA A LA NORMATIVA .....	47
PRUEBA EXTRAORDINARIA .....	48



PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN .....	49
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES CURSO 2023-2024 .....	51
COMPETENCIAS EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA Y MATEMÁTICA.....	53
RECURSOS METODOLÓGICOS.....	54
INDICE.....	56