

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO

IES Aravalle, curso 2024-25

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Diseño de la evaluación inicial.
- c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- d) Metodología didáctica.
- e) Secuencia de unidades temporales de programación.
- f) En su caso, concreción de proyectos significativos.
- g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- i) Actividades complementarias y extraescolares.
- j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Anexo I: CONTENIDOS DE E.F. DE 3º DE ESO.

Anexo II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO.

Anexo III: ACLARACIONES EN LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

Anexo IV: SITUACIÓN DE LOS PROFESORES EN EL CURSO ACTUAL

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Partimos de las **directrices** para el diseño y puesta en práctica de la evaluación inicial que se incluyen en la **propuesta curricular del IES**.

Esta permite comprobar el grado de adquisición de las competencias específicas, para ello **referenciamos las pruebas y nos basamos en los criterios de evaluación** del curso anterior.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Número de sesiones</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>Observaciones</i>
1.1 /1.2	Guía de observación	1	Heteroevaluación	En los grupos Bilingües se podrán usar pruebas orales o de otros tipos, de coevaluación y heteroevaluación.
2.1/2.3/2.4	Diario del profesor	1	Heteroevaluación	
3.3/3.2/	Prueba oral	1	Coevaluación	

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Este mismo R.D 217/2022 en su anexo II incita a utilizar opciones metodológicas de carácter participativo. Y el anexo III sobre situaciones de aprendizaje, habla de reconocer al “alumnado como agente de su propio aprendizaje” y “resolver problemas de manera creativa y cooperativa, transfiriendo sus aprendizajes a la vida”. Es por eso que, en nuestra programación, utilizaremos de forma habitual el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo.

Además, para el diseño de la programación hemos tenido en cuenta los principios pedagógicos y metodológicos, recogidos en el artículo 5 y 6 del RD 217/2022, especialmente la realización de proyectos significativos y relevantes y la resolución colaborativa de problemas, reforzando a su vez, la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad, tal y como aboga a su vez el decreto 39/2022 de nuestra comunidad.

En cuanto a otros aspectos metodológicos que de forma prioritaria utilizaremos en nuestra programación

son:

- **Técnicas:** La técnica principal que se utilizará será la indagación.
- **Estrategia en la práctica:** principalmente global.
- **Estilos de enseñanza:** El estilo predominante será la resolución de problemas.
- **Modelo pedagógico:** Aprendizaje cooperativo y algunos elementos de la gamificación.
- **Agrupamientos:** A lo largo de la programación se utilizarán principalmente grupos pequeños y parejas mixtas. En la última sesión y en la primera parte de la presentación gran grupo.
- **Organización del alumnado:** De manera general en la pista exterior y en la pista polideportiva, con suficiente distancia entre ellos para no interferir en el desarrollo de las actividades. Presentación en el gimnasio.
- **Cronograma y organización del tiempo:** A grandes rasgos, calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. En las primeras sesiones que son más teórico-prácticas los primeros 5' los usaremos para establecer los objetivos de la sesión, ayudarles en la organización y los 5 últimos para hacer una reflexión conjunta sobre el desarrollo de las actividades del día.
- **Organización del espacio.** Gimnasio (1º clase), pista polideportiva, parque u otros espacios
- **Materiales y recursos.**
 - Tic o recursos digitales: Ordenador, proyector y teléfono móvil.
 - Materiales: Infografías. Fichas sobre los contenidos. Metros. cronómetros, conos, balones, redes, petos

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	<i>Título</i>	<i>Fechas y sesiones</i>
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS	10 sesiones – Septiembre / Octubre/Noviembre
	SA 2: MALABARES	7 sesiones – Noviembre/Diciembre
	SA 3: DEPORTES TRADICIONALES	7 sesiones – Noviembre / Diciembre
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 4: VOLEIBOL	9 sesiones – Enero / Febrero
	SA 5: ACROGIMNASIA	9 sesiones – Febrero / Marzo
TERCER TRIMESTRE	SA 6: BICICLETA	9 sesiones – Abril / Mayo
	SA 7: DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL	9 sesiones – Mayo / Junio

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

<i>Título</i>	<i>Temporalización</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
----------------------	-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

	por trimestres		
Conquistadores de Gredos	Durante todo el curso	Gamificación Aprendizaje servicio	Educación Física/ Biología y geología / inglés.
Jugando a lo de siempre	Primer trimestre	Aprendizaje servicio	Educación física

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

En su caso, libros de texto	Editorial	Edición/ Proyecto	ISBN
	<i>No corresponde</i>	<i>No corresponde</i>	<i>No corresponde</i>

	Materiales	Recursos
Impresos	Apuntes y fichas diversas.	Los del Departamento y a veces los aportados por los alumnos.
Digitales e informáticos	Apuntes, trabajos, vídeos, etc.	Teams educativo.
Medios audiovisuales y multimedia	Proyector, pantalla, ordenadores.	Teams, diversos programas.
Manipulativos	Materiales propios de Educación Física.	Los propios de la materia.

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	Implicaciones de carácter general desde la materia	Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)
Plan de Lectura	Lectura de algún capítulo de un libro recomendado. Elaboración de trabajos teóricos.	Condición física de manera especial, en el primer o segundo trimestre.
Plan de Acción Tutorial	Educación para la salud: hábitos de higiene, alimentación, educación postural, etc.	Podría abarcar todas las situaciones de aprendizaje.

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	Breve descripción de la actividad	Temporalización (indicar la SA donde se realiza)
Salida en bicicleta	Salida en bicicleta de montaña	Tercer trimestre . Bicicleta.

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Formas de representación	Formas de acción y expresión	Formas de implicación
<p>Se facilitará la percepción presentando la información de una manera clara y sencilla.</p> <p>Se proporcionarán diversas opciones para una mejor comprensión.</p> <p>Infografía en el patio</p> <p>Videos subtítulos</p> <p>Apoyo visual con carteles</p> <p>Fraccionar la información</p>	<p>Cuando se pueda, se facilitará la interacción física de una manera segura y adaptada a cada alumno.</p> <p>Se facilitarán ocasiones para la expresión y comunicación.</p> <p>Información en soporte digital y en papel en el aula</p> <p>Autoevaluación</p> <p>Relojes de arena</p> <p>Metas concretas y apropiadas</p> <p>Tutoría entre iguales</p> <p>Alternativas en los ritmos y plazos</p>	<p>Se simplificarán las tareas para que el alumno se sienta capaz.</p> <p>Se proporcionarán opciones para captar el interés del alumno.</p> <p>Se procurará que el alumno mantenga la persistencia y el esfuerzo diarios.</p> <p>Se ofrecerán recursos para que el alumno se autorregule.</p> <p>Objetivos y metas realistas</p> <p>Aprendizaje cooperativo con roles concretos</p> <p>Despertar la curiosidad</p> <p>Rutinas</p> <p>Check list</p> <p>Dar valor al esfuerzo</p> <p>Crear feedback positivo</p> <p>Dejarlos decidir</p> <p>Crear expectativas</p> <p>Usar retos</p> <p>Proporcionar diferentes niveles de dificultad</p>

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Se le propondrán tareas alternativas a las físicas que no puedan realizar. La parte teórica podrá ser diferente o más amplia que la de sus compañeros.
B	Adaptación Curricular Significativa	Modificación de los criterios de evaluación de los alumnos que lo necesiten.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

Decreto 39/2022 Art. 21.4. Evaluación del alumnado

Las técnicas para emplear permitirán la valoración objetiva de los aprendizajes del alumnado. Para ello se emplearán instrumentos variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que se planteen.

En cada evaluación se valoran los criterios establecidos, teniendo cada uno el valor de un punto. De forma que según el nivel de logro de cada uno se suma la nota para llegar a la final y se divide por el número de criterios que finalmente ha dado tiempo a trabajar-evaluar.

Definimos evaluación siguiendo a Hernández y Velázquez (2004) como “la realización de un conjunto de acciones encaminadas a la obtención de información significativa con el fin de, una vez analizada e interpretada en un marco de referencia, hacer posible la elaboración de un juicio de valor y, si procede, una toma de decisiones sobre los diferentes elementos y factores que configuran e interactúan en el sistema educativo”

Para evaluar correctamente, utilizaremos **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**, tanto procedimientos de **experimentación** (evaluación más objetiva) como **procedimientos de observación** (evaluación más subjetiva). Entre los que utilizaremos, destacan la lista de control, escala descriptiva, escala diferencial semántico, registro anecdótico y pruebas escritas. Además, se llevarán a cabo las correspondientes adaptaciones de los instrumentos de evaluación, para atender a la diversidad del alumnado, por ejemplo, cuando se halle puntualmente lesionado.

En cuanto a los agentes de evaluación, no solo participaremos nosotros como docentes, sino que siguiendo a López Pastor (2006) será muy importante la participación activa del alumnado, haciendo uso de la **heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación**, favoreciendo así la enseñanza y el aprendizaje por competencias y realizando de esta manera una evaluación desde un punto de vista más pedagógico.

Adentrándonos en la evaluación del aprendizaje **del alumno** destacar que, basándonos en la citada legislación, esta será para el alumnado **continua, formativa e integradora**.

La evaluación continua implica un control permanente de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que se dividirá en **inicial, formativa y final o sumativa** según 3 momentos didácticos diferentes. La inicial que se llevará a cabo en la primera quincena de curso, la reguladora a lo largo del mismo y la final o sumativa a su término.

En caso de que haya que reorientar el proceso y tomar decisiones, destacar que tenemos previstos **mecanismos para hacer efectivos los cambios** que se derivan de la evaluación mediante diversas modificaciones (basándonos en Viciano, 2002).

Modificaciones superficiales

- De métodos de descubrimiento y estrategias globales (activos) → a métodos de reproducción o estrategias analíticas (tradicionales)
- De menor número de actividades a más tiempo de las mismas
- Adaptación del material en función del desarrollo motor (bajar canastas, balones menos inflados...)

Modificaciones estructurales o profundas

- Consistiría en variar los objetivos del curso o las unidades didácticas

Como no podía ser de otra forma, para llevar a cabo la evaluación del aprendizaje del alumno, tendremos en cuenta los criterios de evaluación que desglosados en indicadores de logro y entendidos como el instrumento de referencia a la hora de realizar la evaluación es donde se expresa si se ha conseguido o no y en qué medida los objetivos y las competencias.

Pues bien, como digo, estos estándares de aprendizaje evaluables rubricados por niveles de logro serán **MIS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**.

La nota de la primera evaluación será seleccionada sacando la media aritmética de los criterios trabajados en la 1ª evaluación, la nota de la segunda será la nota de los criterios trabajados en la 2ª evaluación y la nota de la 3ª la nota media de los criterios trabajados durante el curso.

Para alcanzar el aprobado, no se podrá tener en ninguna de las evaluaciones una nota menor de 3, ni dos evaluaciones suspensas.

Como no puede ser de otra forma, daremos información sobre el aprovechamiento académico de los alumnos a los padres/madres, tutores y a los mismos alumnos mediante diversas vías:

- Padres/Madres → reuniones, agenda del alumno, tutorías, circulares o mediante la plataforma virtual
- Alumnos → página web del centro, entrevistas, explicación de los instrumentos de evaluación y entregando al principio de curso los criterios de evaluación y calificación.

Tutores → reuniones, casillero y la sesión de evaluación

I) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Que se hayan aplicado todas las situaciones de aprendizaje correctamente.	Reflexión de los profesores acerca de los diferentes apartados incluidos en la programación.	Final del curso.	Profesores del Departamento de EF.
Que la mayoría de los alumnos hayan alcanzado las competencias básicas.	Análisis de los datos de la evaluación final.	Final del curso.	Profesores del Departamento de EF.
Que no haya dudas en la aplicación de la programación propuesta.	Elaboración de una memoria de final de curso del Departamento.	Final del curso.	Profesores del Departamento de EF.

Propuestas de mejora:

Se recogerán en la memoria de final de curso elaborada en junio.



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	1.1.1 Correr 20' sin parar	5 pto	Lista de control	Autoevaluación Heteroevaluación	<i>CONDICIÓN FÍSICA</i>
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)	1.2.1 Realizar el calentamiento de forma autónoma	1 pto	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	<i>CONDICIÓN FÍSICA</i>
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1.3.1 Realizar un trabajo de investigación sobre primeros auxilios	1,5 pto	Rúbrica	Heteroevaluación y autoevaluación	<i>CONDICIÓN FÍSICA</i>
1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	1.4.1 Asearse al menos 15 días durante el trimestre	1 pto.	Lista de control	Autoevaluación y coevaluación	<i>CONDICIÓN FÍSICA</i>
1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de	1.5.1 Reconocer los aspectos más relevantes de la práctica física segura	1 pto	Rúbrica	Heteroevaluación y coevaluación	<i>CONDICIÓN FÍSICA</i>



la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)					
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1.6.1 Conocer las pautas básicas de actuación ante accidentes	2.pto	Lista de control	Coevaluación y heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.7.1 Valorar la importancia de la práctica física en la salud.	2 pto	Rúbrica	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA
1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1.8.1 Realizar su propio programa de CF mejorando al menos una de las CFB partiendo del nivel inicial	2 pto	Rúbrica	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1.9.1 Realizar un trabajo de condición física.	1,5 p	Rúbrica	Heteroevaluación y autoevaluación	CONDICIÓN FÍSICA



2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1.1 Realizar 5 autopases de dedos Realizar 5 autopases de antebrazos Realizar 4 saques efectivos Realizar 4 remates correctamente. Realizar 4 bloqueos correctamente.	2 pto	Rúbrica	Coevaluación y autoevaluación	<i>Voleibol</i>
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2.1 Realizar correctamente la rotación durante un partido y aplicar el reglamento	2 pto	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	<i>Voleibol</i>
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.3.1 Jugar un partido de voleibol con autonomía y tomando las decisiones correctas	2 pto.	Rúbrica	Heteroevaluación y autoevaluación	<i>Voleibol y Bicicleta</i>



	2.3.2 Realizar un circuito en bicicleta sin poner el pie	2 pto			
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)	2.4.1 Atender a las correcciones técnicas y esforzarse en corregir los fallos	2 pto	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	<i>Voleibol y floorball</i>
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1.1 Hacer uso de las habilidades sociales – Diálogo en la resolución de conflictos	1.5 p	Rúbrica	Heteroevaluación y coevaluación	<i>Voleibol y floorball</i>
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2.1 Cooperar y colaborar en el logro del resultado final	1 pto	Diario del profesor	Heteroevaluación y coevaluación	<i>Voleibol y floorball</i>
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	3.3.1 Hacer uso de las habilidades sociales – Diálogo en la resolución de conflictos	1.5 pto	Diario del profesor	Heteroevaluación y coevaluación	<i>Voleibol y Acrogimnasia</i>
	3.3.2 Relacionarse haciendo uso de las habilidades sociales con los miembros del equipo mixto	3pto			



4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1.1 Conocer al menos 3 deportes tradicionales	3 pto	Lista de control	Coevaluación	<i>Deportes tradicionales</i>
4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2.1 Trabajar en equipos mixtos, colaborando de manera proactiva	1 pto	Hoja de observación y diario del profesor	Coevaluación y heteroevaluación	<i>Deportes tradicionales</i>
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3.1 Crear una composición en la que se muestren varias pirámides y habilidades gimnásticas	7 pto	Lista de control y rúbrica	Coevaluación y heteroevaluación	<i>Acrogimnasia</i>
	4.3.2 Usar el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación	2.5 pto	Lista de control	Coevaluación	<i>Acrogimnasia</i>
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 y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1.1 Realizar al menos una salida al medio natural	2p	Lista de control	Autoevaluación y heteroevaluación	<i>Bicicleta</i>
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de	5.2.1 Traer el material básico todos los días que dura la	3p	Lista de control	Autoevaluación y heteroevaluación	<i>Bicicleta</i>



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	unidad				
---	--------	--	--	--	--



ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO

A. Vida activa y saludable.

- A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. 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 alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1. 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 y compañeras de realización.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.
- B.4. 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.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices



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

- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

E.3. Deporte y 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.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

ANEXO III: ACLARACIONES EN LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

A los alumnos que no acudan a una o varias sesiones se les podrá solicitar la elaboración de un trabajo, aunque la falta o faltas estén debidamente justificadas.

Si un alumno copia de cualquier manera o hace trampas de algún tipo en un examen o en un trabajo, tendrá automáticamente suspensa esa prueba con una calificación de 0.

Las pruebas de carácter práctico, físico, técnico, táctico, de ejecución o similares, se diseñarán en función del nivel de los alumnos.

Las pruebas de carácter teórico podrán ser trabajos, lecturas o similares. Se tendrá en cuenta la entrega dentro de la fecha y su presentación.

También se valorará la participación en las clases, la higiene, el uso de materiales deportivos correctos, la colaboración con los compañeros, el respeto a los demás, etc.

Si un alumno no acude el día de alguna prueba siempre tendrá que justificar su ausencia su padre o madre previamente. Cuando el alumno haga la prueba, ésta podrá ser diferente de la realizada por sus compañeros, especialmente en pruebas teóricas.

La plataforma Teams será la utilizada para el envío de información, trabajos, etc., para facilitar a los alumnos la tarea, ya que es la que usan mayoritariamente.



ANEXO IV: SITUACIÓN DE LOS PROFESORES EN EL CURSO ACTUAL:

El presente curso académico se aplicará la LOMLOE en toda la ESO y el Bachillerato, por lo que se presentan las programaciones adaptadas a la nueva normativa. Se presentará un documento separado para cada uno de los niveles de la ESO y otro para 1º de Bachillerato. En cuanto a los cuatro grupos bilingües de la ESO, se aplicarán las correspondientes a su nivel, ya que el uso del idioma inglés no marca ninguna diferencia significativa en los apartados fundamentales de la programación.

En el departamento de Educación Física impartiremos esta materia en los cuatro niveles de la ESO y en 1º de Bachillerato. También nos encargaremos de la Educación Física de los cuatro grupos bilingües (1º, 2º, 3º y 4º de ESO).

El jefe del departamento y profesor definitivo en el centro es Francisco Javier Aparicio, que dará clase en los dos 2º de ESO, el 2º bilingüe, 3º A, dos 4ºs de ESO, el 4º bilingüe,

La profesora Beatriz Alonso Sánchez es profesora interina e impartirá docencia a los dos 1º de E.S.O., el 1º bilingüe, a un 3º de E.S.O. y al 3º bilingüe. También impartirá la materia en 1º de Bachillerato, en el cual se juntarán los alumnos de Humanidades y Ciencias Sociales con los de Tecnología y Ciencias de la Salud..

Tendremos una reunión de Departamento semanal (lunes de 10:50 a 11:40 horas) y una hora semanal de coordinación bilingüe (lunes de 12:10 a 13:00 horas), junto con los demás profesores que imparten el programa bilingüe.