

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO

IES Aravalle, curso 2025-26

- 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.

Anexo V: PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN.

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 y los instrumentos siguientes:

<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	<i>Guía de observación</i>	1	<i>Heteroevaluación</i>	En los grupos Bilingües se podrán usar pruebas orales o de otros tipos, de coevaluación y heteroevaluación.
2.1/2.3/2.4	<i>Diario del profesor</i>	1	<i>Heteroevaluación</i>	
3.3/3.2	<i>Prueba oral</i>	1	<i>Coevaluación</i>	

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, pista polideportiva, parque u otros espacios
- **Materiales y recursos.**
 - Tic o recursos digitales: Ordenador y proyector.
 - Materiales: Infografías. Fichas sobre los contenidos. Metros, cronómetros, conos, balones, redes, petos, etc.

e) Secuencia de unidades temporales de programación. Situaciones de aprendizaje para 3º de ESO.

	Título	Fechas y sesiones
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS	12 sesiones – Septiembre / Octubre / Noviembre
	SA 2: DEPORTES TRADICIONALES.	10 sesiones – Noviembre / Diciembre
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 3: MALABARES.	9 sesiones – Enero / Febrero
	SA 4: ACROSPORT.	9 sesiones – Febrero / Marzo
	SA 5: VOLEIBOL.	6 sesiones Marzo/abril
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.

Título	Temporalización por trimestres	Tipo de aprendizaje	Materia / Materias
Conquistadores de Gredos.	Durante todo el curso	Gamificación Aprendizaje servicio	Educación Física/ Biología y geología / inglés.
Escuelas saludables.	Durante todo el curso	Gamificación Aprendizaje servicio	Educación Física/ Biología y geología / inglés.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	Editorial	Edición/ Proyecto	ISBN
Libros para lectura. No son libros de texto.			
	Harper Collins	Puedo porque pienso que puedo.	978-84-16883-35-6
	Indicios	Rafa. Mi historia	978-84-937954-6-7

	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.
Guerreros de la salud	Educación para la salud: hábitos de higiene, alimentación, educación postural, etc.	Todo el curso
Conquistadores de Gredos	Educación ambiental, interacción sostenible con el entorno	Trimestre por definir

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	Breve descripción de la actividad	Temporalización (indicar la SA donde se realiza)
Actividad de orientación.	Recorrido de carrera con pruebas y mapa.	Orientación, tercer trimestre.
Marcha por la montaña.	Marcha senderista a una laguna de Gredos.	Orientación, trimestre a definir.

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
Se facilitará la percepción presentando la información de una manera clara y sencilla.	Cuando se pueda, se facilitará la interacción física de una manera segura y adaptada a cada alumno.	Se simplificarán las tareas para que el alumno se sienta capaz.
Se proporcionarán diversas opciones para una mejor comprensión.	Se facilitarán ocasiones para la expresión y comunicación.	Se proporcionarán opciones para captar el interés del alumno.
Infografías diversas.	Información en soporte digital y en papel en el aula	Se procurará que el alumno mantenga la persistencia y el esfuerzo diarios.
Videos subtítulados.	Autoevaluación.	Se ofrecerán recursos para que el alumno se autorregule.
Apoyo visual con carteles.	Metas concretas y apropiadas.	Objetivos y metas realistas
Fraccionar la información.	Tutoría entre iguales.	Aprendizaje cooperativo con roles concretos. Despertar la curiosidad. Crear feedback positivo. Dejarlos decidir. Crear expectativas. Usar retos. Proporcionar diferentes niveles de dificultad

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.

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 objetivos 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 las competencias.

Estos objetivos de aprendizaje evaluables rubricados por niveles de logro serán el vínculo directo con los **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**.

En cada evaluación se valoran los criterios trabajados, teniendo cada uno el mismo valor, de forma que según el nivel de logro de cada uno se calcula la media aritmética de los criterios que finalmente ha dado tiempo a evaluar. A final de curso todos los criterios se habrán trabajado en una u otra evaluación.

La nota de la primera evaluación será por tanto la obtenida al hacer 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 en la 3ª evaluación.

La **nota de final de curso** será la media de las notas obtenidas en todas las evaluaciones (1ª, 2ª y 3ª).

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, plataforma virtual, casillero y la sesión de evaluación



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 / Objetivos didácticos</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 Pruebas de condición física.	1	Lista de control	Autoevaluación Heteroevaluación	<i>CF y salud</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 adecuada y autónoma.	1	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	<i>CF y salud</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 Incluir en sus rutinas diarias la toma de alimentos saludables.	1	Ficha de control.	Heteroevaluación y autoevaluación	<i>CF y salud</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 tras las sesiones.	1	Lista de control	Autoevaluación y coevaluación	<i>CF y salud</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 Jugar bajo criterios de seguridad y compañerismo.	1	Rúbrica	Heteroevaluación y coevaluación	<i>Todas.</i>



la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)					
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1.6.1 Mostrar el conocimiento ante una actuación de ayuda a un accidentado.	1	Lista de control. Trabajo escrito.	Coevaluación.	<i>Primeros auxilios.</i>
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 Jugar a las actividades propuestas bajo criterios de seguridad y cooperación.	1	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	<i>Todas.</i>
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 Unirse al grupo de Teams del grupo y enviar y recibir información.	1	Control directo.	Heteroevaluación	<i>Inicio del curso.</i>
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 los trabajos correspondientes y enviarlos por Teams.	1	Rúbrica	Heteroevaluación y autoevaluación	<i>CF y salud.</i>
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	2.1.1 Realizar una prueba práctica de técnica en voleibol.	1	Rúbrica	Coevaluación y autoevaluación	<i>Voleibol.</i>



como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)					
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 Trabajar aplicando la lógica interna del juego en voleibol.	1	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	Voleibol.
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 Realizar una prueba práctica de malabares.	1	Rúbrica	Heteroevaluación y autoevaluación	Malabares.
	2.3.2 Realizar una prueba práctica de bicicleta.	1	Rúbrica	Heteroevaluación y autoevaluación	Bicicleta.
	2.3.3 Realizar una prueba práctica de deportes alternativos.	1	Rúbrica	Heteroevaluación y autoevaluación	Deportes alternativos.
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 Participar de todas las actividades planteadas mostrando interés y superación.	1	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	Todas
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 Conocer y aplicar el reglamento de las actividades en situación de juego. Respetar las normas de juego.	1	Rúbrica	Heteroevaluación y Coevaluación	Todas.



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 Participar de manera cooperativa en las actividades de acrosport.	1	Diario del profesor	Heteroevaluación y coevaluación	<i>Acrosport.</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 Mostrar respeto por los compañeros y por los adversarios.	1	Diario del profesor	Heteroevaluación y coevaluación	<i>Todas</i>
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 Participar adecuadamente en las actividades de acrosport.	1	Lista de control	Coevaluación	<i>Acrosport.</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,	4.2.1 Jugar partidos en equipos mixtos mostrando aceptación a las diferencias.	1	Hoja de observación y diario del profesor	Heteroevaluación	<i>Todas.</i>



CCEC4)					
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 Colaborar en el diseño, preparación, ensayo y ejecución de una representación de acrosport por grupos.	1	Lista de control	Coevaluación	<i>Acrosport.</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 correctamente las actividades de bicicleta.	1	Lista de control	Autoevaluación y heteroevaluación	<i>Bicicleta.</i>
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5.2.1 Mostar comocimiento y respetar las normas de seguridad en las actividades de bicicleta.	1	Lista de control	Autoevaluación y heteroevaluación	<i>Bicicleta.</i>



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 que se presentará a la dirección del centro.

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, LGTBIfóbicas 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.

16

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 o no hagan la sesión práctica una o varias sesiones se les podrá solicitar a criterio del profesor, la elaboración de un trabajo, aunque las faltas o la enfermedad o lesión 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. La fecha límite se entenderá como ese día hasta el final de las actividades lectivas (14:50 horas). Entregarlo más tarde supondrá descuento en la calificación o quedarse sin el derecho a entregarlo.

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, previamente tendrá que avisar de su ausencia su padre o madre y presentar la debida justificación después. En caso de no hacer ambas cosas, la nota de esa prueba será un 0. Si se cumplen ambas condiciones y el alumno posteriormente hace la prueba, ésta podrá ser diferente de la realizada por sus compañeros.

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

Las situaciones de aprendizaje se podrán ordenar de manera diferente a la descrita por motivos docentes. Así mismo se podrán eliminar o sustituir ciertos contenidos si la situación lo requiere.

Los indicadores de logro podrán ser diferentes según el profesor determine, siempre teniendo en cuenta que se ajusten al criterio que se pretende evaluar.



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, así como para 1º y 2º de F.P. Básica.

En cuanto a los cuatro grupos bilingües de la ESO, se aplicarán las programaciones 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) y en 1º y 2º de F.P. Básica.

El jefe del departamento y profesor definitivo en el centro es Francisco Javier Aparicio, que dará clase un 1º de ESO, dos 2º de ESO, un 3º de ESO, 3º bilingüe, un 4º de ESO y 4º bilingüe.

La profesora Beatriz Alonso Sánchez es profesora interina e impartirá docencia a un 1º de E.S.O., 1º bilingüe, un 2º de ESO, 2º bilingüe, un 3º de E.S.O., dos 4º de ESO, y 1º y 2º de FPB (una hora semanal cada uno). 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 (martes de 12:10 a 13:00 horas) y una hora semanal de coordinación bilingüe (miércoles de 10:50 a 11:40 horas), junto con los demás profesores que imparten el programa bilingüe.



ANEXO IV: PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN:

PENDIENTES:

Los alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores tratarán de recuperarla en dos momentos: enero y mayo. Para ello se facilitará al alumno con antelación la información de las correspondientes pruebas a realizar. Si no aprueba la primera parte o bien no se presenta, en mayo tendrá la opción de realizar todas las pruebas del curso pendiente.

Algunas partes podrían considerarse superadas si a criterio del profesor durante el curso actual el alumno ha demostrado suficiencia en ese apartado.

En la parte teórica se optará por trabajos o por exámenes.

Si el alumno lo necesita y lo demanda, se le puede ayudar a preparar las pruebas prácticas. De igual manera le podemos facilitar la información de la parte teórica.

El profesor que deberá calificar es el que le da clase en el curso presente.

El conjunto de las pruebas teóricas contará el 50 % de la nota y las pruebas prácticas el otro 50 %. Para considerarse recuperada la materia se deberá obtener un 5 sobre 10.

REFUERZOS:

Los alumnos que no superen algún trimestre deberán tratar de recuperarlo en posteriores evaluaciones. Las pruebas a realizar serán lo más parecidas posibles a las hechas inicialmente. Si el alumno requiere práctica o explicaciones adicionales, las puede demandar al profesor.

ADAPTACIONES:

Aquellos alumnos con dificultades para realizar completamente las actividades de Educación Física se pueden dividir en dos tipos:

- Las adaptaciones no significativas, en las cuales se modificarán actividades, organización, materiales, teoría, etc. de manera puntual para ayudar al alumno en su proceso educativo. Los referentes en cuanto a competencias serán a final de curso los generales de su nivel.



- Las adaptaciones significativas, en las cuales se harán modificaciones más profundas en todos o algunos de los elementos mencionados, de manera prolongada en el tiempo o durante todo el curso. Se van a trabajar en estas situaciones contenidos y criterios de evaluación diferentes a los habituales. El referente de la evaluación no son por tanto las competencias generales, sino las específicas que figurarán en el documento individual de adaptación curricular significativa.

Para analizar cuál de ellas debemos aplicar en cada caso, nos reuniremos con el tutor, orientadora y en su caso el equipo docente para revisar la actuación. Así mismo las reuniones de inicio de curso y la evaluación inicial son puntos de partida importantes para ajustar cada una de las adaptaciones.

Las adaptaciones de ambos tipos son actuaciones vivas y dinámicas, por lo cual se podrán modificar, aumentar o suprimir cuando la situación lo requiera.