



# **PROGRAMACIÓN OPTATIVA DEPORTTE3° ESO**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR: VÍCTOR RAÚL GÓMEZ SÁNCHEZ**

**Curso 2020 – 2021**

1. Introducción.	3
2. Concepto de Educación Física.	5
<b>2.1. Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria.</b>	<b>6</b>
3. Programación didáctica por cursos.	11
<b>3.1. Tercero de Educación Secundaria Obligatoria</b>	<b>11</b>
3.1.a. Secuencia y temporalización de los contenidos	11
3.1.b Evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables que se consideran básicos.	14
3.1.c Perfil de cada una de las competencias.	22
4. Decisiones metodológicas y didácticas.	25
5. Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares	29
6. Recursos metodológicos y materiales didácticos	33
7. Plan de formación permanente del profesorado	34
8. Actividades extraescolares y complementarias	35
9. Temas transversales	35
10. Evaluación del proceso de enseñanza y la programación didáctica	36

# 1. Introducción.

La Educación Física es un área del bloque de asignaturas específicas de Educación Primaria y una materia del bloque de asignaturas específicas de Educación Secundaria Obligatoria y del primer curso del Bachillerato; según los artículos 18, 24, 25 y 34 de la [Ley Orgánica 8/2013 que modificó a la Ley Orgánica 2/2006](#).

Por lo tanto forma parte del sistema educativo español, se inspira en los principios educativos señalados en el artículo 1 de la [Ley Orgánica 2/2006 modificada por la Ley Orgánica 8/2013](#) y se orienta a la consecución de los fines de la educación marcados en el artículo 2 de dicha ley.

Como **principios educativos**: La calidad de la educación para todo el alumnado, independientemente de sus condiciones y circunstancias, la equidad, los valores, el aprendizaje permanente, la flexibilidad, la orientación educativa y profesional, la formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores, el esfuerzo individual y compartido, la autonomía organizativa y curricular, la participación de la comunidad educativa, la no violencia, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la consideración de la función docente como factor esencial de la calidad de la educación, el reconocimiento social del profesorado y el apoyo a su tarea, el fomento y la promoción de la investigación, la experimentación y la innovación educativa, la evaluación del conjunto del sistema educativo, la cooperación y colaboración de las Administraciones educativas y la libertad de enseñanza.

En cuanto a los **fines**, que comparte **todos**, destacar los señalados en negrita:

- a) **El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.**
- b) **La educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad.**
- c) **La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.**
- d) **La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.**
- e) La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible.

f) **El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.**

g) La formación en el respeto y reconocimiento de la pluralidad lingüística y cultural de España y de la interculturalidad como un elemento enriquecedor de la sociedad.

h) La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, **así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.**

i) **La capacitación para el ejercicio de actividades profesionales.**

j) La capacitación para la comunicación en la lengua oficial y cooficial, si la hubiere, y en una o más lenguas extranjeras.

k) La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.

*Por lo tanto podemos considerar que la educación física contribuye al **desarrollo integral y a lo largo de la vida**, de todas las capacidades del alumnado (afectivas, cognitivas, motrices, perceptivas, operativas y relacionales) ayudándoles a la consecución de habilidades, destrezas y valores que configuren sus actitudes y comportamiento – conducta- en la superación de los retos y problemas; guiándoles hacia una mejor comprensión de su mundo para mejorarlo y haciéndoles **competentes y autónomos**, capaces de darse un **proyecto personal, social y laboral** de vida valioso y capaces de llevarlo libremente a la práctica.*

En concreto en la **Etapa de Educación Secundaria** contribuye a conseguir **todos** los objetivos de la misma señalados en el artículo 23 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre y singularmente los que destacamos en negrita:

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

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

c) **Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.**

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

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

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

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

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

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

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

k) **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.**

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

## 2. Concepto de Educación Física.

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con **el cuerpo y su actividad motriz**, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la **salud**, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

*La Educación Física, a través del cuerpo y el movimiento persigue un **desarrollo integral de la persona, lo que constituye una educación ludo-psico-socio-afectivomotriz**. Esto es así porque partimos de una concepción del cuerpo no dualista, sino como un todo integrado de la persona, que tiene una posibilidad de movimiento y aprovecha esta facultad para descubrirse a sí mismo, al mundo que le rodea y para comunicarse y relacionarse con los demás (los otros, los compañeros).*

*El movimiento por propia definición se da en un tiempo y necesita de un espacio. Si queremos ser dueños de nuestro propio movimiento tenemos que conocer y controlar nuestro cuerpo, percibir y dominar el espacio y el tiempo.*

**Los principios, el de juego y el de actividad nos conducen hacia el objeto de toda educación, que es el aprendizaje, lo que implica que nos inclinamos por una educación física *lúdica, activa, participativa, creativa, cooperativa, integradora y multifuncional*.**

Esta **multifuncionalidad** le viene dada por la intención que le demos a nuestro movimiento: una intención de conocimiento, una intención de mejora anatómico funcional, una función estética y expresiva, una función de comunicación y relación, una intención higiénica y saludable, una intención lúdica o competitiva o agonística o catártica de liberación de tensiones, una intención de compensación del sedentarismo, o una intención lúdica o recreativa.

La educación física que estamos definiendo, busca que el alumno o alumna alcance gradualmente **autonomía** en el proceso, para que sea capaz de vivenciar su cuerpo y movimiento, llegando al autodesarrollo tanto físico como psíquico, social y afectivo.

**Cuerpo y movimiento** se convierten así en los conceptos principales de la Educación Física. Movimiento que necesariamente se da en un **espacio** y un **tiempo**, que también tenemos que dominar para dominar nuestra actividad motriz. Por otra parte nuestra actividad motriz se puede dar (o no) en presencia de **otras personas** y con la intervención (o no) de **objetos** en el **entorno**. Esto nos lleva a situaciones de **oposición, cooperación y adaptación**. Además el cuerpo y el movimiento son **instrumentos de comunicación y relación con los demás** (junto al lenguaje y la música) y de **descubrimiento e interacción con el mundo**.

Las líneas de actuación y orientaciones de las acciones educativas de la educación física se encaminan hacia una:

- Educación en el cuidado del cuerpo y para la adquisición de hábitos y actitudes saludables y de mejora de la calidad de vida.
- Educación para la mejora de la forma física y habilidad motriz.
- Educación de la utilización constructiva del ocio, mediante la práctica de actividades físicas
- Educación para la mejora de la relación interpersonal a través de la actividad física.
- Educación en la reflexión sobre los distintos factores socioculturales asociados a las actividades físicas.

## 2.1. Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria.

La materia de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Su enseñanza implica tanto mejorar sus posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento conlleva además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

*El trabajo colectivo, al igual que los juegos y/o deportes colectivos, son acción. Es una continua toma de decisión y realización sucesiva de acciones que van configurando nuestra conducta y nuestra actuación en dicho juego, deporte o trabajo. En educación física está identificado un mecanismo que utilizan las personas cuando se enfrentan a situaciones*

reales de juego, sobre todo en los juegos de oposición, donde existen amenazas y oportunidades (al igual que en la vida real). Este mecanismo es el **mecanismo de percepción-decisión-ejecución**, que nos permite ajustarnos al entorno y contexto real y concreto en el que estamos actuando. Proponemos el uso de este mecanismo también para nuestro trabajo diario. El jugador utiliza sus conocimientos, capacidades (sobre todo las perceptivo-sensoriales y cognitivas) habilidades y destrezas para percibir la situación actual de juego (el balón, los compañeros, los oponentes, el espacio, el tiempo, los desplazamientos, las líneas de pase, la estrategia, las jugadas posibles...). Después utiliza sus capacidades (sobre todo las cognitivas y afectivas), sus valores y el conocimiento que tiene de sus posibilidades motrices, relacionales y operativas; para decidir cuál es la mejor opción de las que le permite el entorno percibido y qué acción ejecutar. Y después utiliza sus capacidades (sobre todo las motrices, operativas y relacionales) valores y actitudes, habilidades y destrezas para ejecutar de la mejor manera posible la acción decidida. Y todo comienza de nuevo con la reflexión sobre lo realizado y la percepción de la nueva situación. La sucesión de acciones ejecutadas es lo que constituye el comportamiento del jugador y va configurando su actuación y conducta en el partido.

El desarrollo de la competencia motriz a través de la práctica continuada de actividades físicas requiere además vincular dicha práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal.

*Es muy importante que valoren lo que supone la ausencia de la capacidad de movimiento para las personas, por lo que se en cada sesión se incluirá una actividad motriz con limitación del movimiento, o limitación funcional para todos.*

Por las características específicas de la Educación Secundaria Obligatoria (pubertad y adolescencia), es posible educar en el conocimiento de por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido, es decir, a aprender a gestionar su actividad física de forma autónoma. El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. *Para que aprendan a gestionar su actividad física de forma autónoma, se trabajará por **proyectos** y se prestará especial atención a los aspectos de **calentamiento** y **vuelta a la calma o relajación**; así como a las **rutinas**, que facilitan el entrenamiento.*

Por otra parte, la actividad física y deportiva contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con este momento evolutivo como son el consumo de tabaco, alcohol, etc. Así pues, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados. *Ya hemos indicado que la educación física va encaminada hacia la consecución de la salud de los alumnos, entendida esta según el concepto de la OMS que define la salud como: el estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.*

La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte en una herramienta imprescindible de la programación de la materia. La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: En entornos



estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. De índole artística o de expresión, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. *No obstante estos cinco tipos de situaciones motrices diferentes no se convierten automáticamente en Unidades Didácticas, sino que se estos diferentes tipos de situaciones se organizan y se estructuran en torno a conceptos propios de la asignatura y de los juegos y deportes para que las unidades didácticas tengan significatividad para los alumnos: Cuerpo y movimiento. Condición física y salud. Actividades físicas y deportes individuales. Actividades físicas y deportes colectivos. Expresión corporal. Actividades físicas y juegos populares. Actividades físicas y deportes alternativos. Actividades físicas en el medio natural. Y Condición física y Bienestar.*

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Así mismo les proporciona los conceptos y procedimientos elementales que les permitan hacerlo de forma autónoma, adoptando actitudes positivas y responsables en lo que al cuidado del cuerpo y de la salud psicofísica se refiere. *En este sentido, en educación física, hay que recordar que el desarrollo es individual y que no todos van a llegar a las mismas metas, pero sí que avanzan por el mismo camino. Camino que viene regido por lo que vamos a denominar **binomios rectores del desarrollo**: De la dispersión a la organización. De la indiferenciación a la diferenciación. De la simplicidad a la complejidad. De la involuntariedad al control. Y de la dependencia a la autonomía.*

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación. *Para ello vamos a emplear la evaluación inicial, la auto y co-evaluación, la propuesta de retos, el trabajo autónomo y el aprendizaje cooperativo. Y otro aspecto muy importante para esta educación personalizada van a ser las actividades complementarias y extraescolares.*

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas



cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno. *La metodología participativa nos va a permitir que el alumnado sea capaz de controlar y organizar tanto sus colaboraciones motrices como sus competiciones.*

Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.

En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación). *En este sentido la primera de las rutinas (rutina básica) incluirá las habilidades básicas (andar, correr, saltar, coger, dejar, lanzar, girar, golpear, recibir, desplazamientos y equilibrios)*

En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).

En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.

Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las Tecnologías de la información y la comunicación y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

*Utilizaremos las TIC - aula virtual, sitios web, blog y redes sociales - para el acceso a la información y el conocimiento, el procesamiento de la misma, la comunicación, la creación de contenidos y la propuesta y resolución de tareas y retos.*

### **OBJETIVOS DE LA E.S.O.**

**1-** Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la actividad física tiene para la salud individual y colectiva, para su desarrollo personal y calidad de vida, mediante la práctica habitual y sistemática de actividades físicas.

**2-** Diseñar y realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física, mediante un tratamiento diferenciado de las distintas capacidades implicadas.

**3-** Planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas.

**4-** Analizar críticamente los modelos corporales y de salud, así como las manifestaciones físico-deportivas como fenómenos socioculturales e instaurar hábitos saludables.

**5-** Adoptar una actitud crítica ante los modelos corporales y de salud, así como ante las manifestaciones físico-deportivas como fenómenos socioculturales, e instaurar hábitos saludables.

**6-** Incrementar las posibilidades motrices mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, y desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.

**7-** Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.

**8-** Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, mediante la aplicación de los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.

**9-** Participar con independencia del nivel de habilidad alcanzado en juegos y deportes, colaborar en su organización y desarrollo, valorando los aspectos de relación que fomentan, y mostrar actitudes de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida del rendimiento.

**10-** Conocer y aplicar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para lograr el bienestar, reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.

**11-** Valorar y utilizar el cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación, diseñado y practicando actividades expresivas con y sin una base musical adecuada.

**12-** Diseñar, valorar y realizar actividades físicas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental., y contribuir a su conservación y mejora.

**13-** Conocer las posibilidades que en el entorno ofrece para la práctica de actividad física deportiva.

**14-** Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su desarrollo práctico.

**15-** Identificar valorar y utilizar aquellas actividades físico-deportivas tradicionales arraigadas en el entorno más próximo, como medio de reconocimiento de los valores culturales que le vinculan a su comunidad.

**16-** Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

## 3. Programación didáctica por cursos.

### 3.1. Tercero de Educación Secundaria Obligatoria

#### 3.1.a. Secuencia y temporalización de los contenidos

##### **Bloque 1. Baloncesto:**

- Reglas y normas de juego.
- El bote del balón de forma estática.
- El bote del balón de forma dinámica.
- El lanzamiento a canasta.
- La entrada a canasta por ambos lados.
- Principios tácticos básicos en ataque: conservar, progresar y encestar.
- Principios tácticos básicos en defensa: evitar el avance y defender la canasta.
- La defensa individual y cómo atacarla.
- La transición y el contraataque.

##### **Bloque 2. Bádminton:**

- Reglamento de juego.
- Posición básica y desplazamiento.
- Golpes a trabajar : drive – revés, clear , lob , drop y mate. Saque drive-reves.
- Juego 1-1 y dobles
- Calentamiento general y específico.
- Trabajo de la resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad aplicado al juego. Se realizará mediante juegos de locomoción, juegos de velocidad, carrera continua, circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos como pesas , balones medicinales , bandas elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.
- Aceptación de normas y del resultado.
- Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte.

### **Bloque 3. Salvamento y Socorrismo:**

- Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático:
  - Prácticas de riesgo: conductas inapropiadas, zambullidas peligrosas, apneas forzadas, actividad con sobreesfuerzos, juegos descontrolados y otras posibles conductas inapropiadas.
  - Rescates sin conocimientos ni recursos suficientes. Incumplimiento de normas e indicaciones del servicio de socorrismo.
  - Ausencia de protección y vigilancia.
- Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos.
- Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático:
  - Lesiones específicas en el medio acuático: lesiones producidas por calor y por frío, traumatismos en el medio acuático, heridas y otras lesiones producidas por el agua en piel, ojos, oídos, nariz y boca.
  - Lesiones medulares
  - Ropa y calzado en el medio acuático: temperatura, pesos y tiempos. Improvisación de flotadores con ropa. Técnicas para quitarse la ropa y el calzado en el medio acuático. Ropa y calzado específicos y adecuados para el trabajo en el medio acuático.
- El socorrismo acuático:
  - Objetivos, posibilidades y límites de actuación.
  - Socorrista: perfil, actitudes y aptitudes, funciones.
  - Responsabilidad civil y penal. Coordinación con otros u otras profesionales. Normativas de referencia. Enfermedades profesionales, riesgos de actuación y prevención de riesgos.
  - Protocolos de actuación y planes de emergencia: de vigilancia, de comunicación, de traslado, de evacuación.
  - La vigilancia. Puestos, normas y técnicas de vigilancia. Ubicación del puesto, vigilancia estática y/o dinámica, técnicas de vigilancia acuática, estrategias de control de la zona, turnos de vigilancia, aspectos psicológicos (estrés y desgaste psíquico, estrategias de control del estrés).
  - Organización del socorrismo: percepción del problema (elementos esenciales en la percepción), análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares.
- Técnicas específicas de rescate acuático:
  - De localización, puntos de referencia y composición de lugar.
  - De entrada en el agua, técnicas.
  - De aproximación a la víctima.
  - De toma de contacto, control y valoración de la víctima.
  - De traslado en el medio acuático.
  - De manejo de la víctima traumática en el agua.
  - De extracción de la víctima.
  - De evacuación. Coordinación con otros recursos.
  - De reanimación en el agua.
  - Manejo del material de rescate acuático.

- Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático. Con medios auxiliares y sin material.
- Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate:
  - Conducta de la persona que cree ahogarse. Actitudes y respuesta del socorrista.
  - Manejo de la situación.
  - Pautas para la evaluación de las acciones de salvamento y rescate.

#### **Bloque 4. Voleibol:**

- Reglamento de juego.
- Toque de dedos.
- Golpe de mano baja.
- Saque de abajo y de tenis.
- Iniciación al remate.
- Juego 1-1 , 2-2 y 3-3 en colaboración y en oposición. juego colectivo.
- Calentamiento general y específico.
- Trabajo de la resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad aplicado al juego. Se realizará mediante juegos de locomoción, juegos de velocidad, carrera continua, circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos como pesas , balones medicinales , bandas elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.
- Aceptación de normas y del resultado.
- Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte.

#### **Bloque 5. Rugby:**

- Calentamiento general y específico.
- Reglas básicas.
- Pases y recepciones laterales tanto en parejas como en grupo.
- El ensayo.
- Juegos por parejas y en grupo

- Trabajo de la resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad aplicado al juego. Se realizará mediante juegos de locomoción, juegos de velocidad . carrera continua, circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos como pesas , balones medicinales , bandas elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos
- Aceptación de normas y resultado.
- Realización de un campeonato al acabar el trimestre.
- Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte.

### SECUENCIACIÓN CONTENIDOS TERCERO DE LA ESO

Previsión de distribución, ya que las características de este centro, sus instalaciones, hace que sea prácticamente imposible planificarlo con exactitud.

	3º ESO	SESIONES
1ª EVALUACIÓN	Baloncesto	15 sesiones
	Bádminton	15 sesiones
2ª EVALUACIÓN	Salvamento y Socorrismo	12 sesiones.
	Voleibol	12 sesiones.
3ª EVALUACIÓN	Rugby	8 sesiones.
	Competiciones deportivas	8 sesiones.

3.1.b Evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables que se consideran básicos.

#### CRITERIOS DE EVALUACION TERCERO E.S.O.

1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

2. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

3. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.



4. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

5. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

7. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

8. Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes

9. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

10. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

11. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

12. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fíicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

13. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

14. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades fíicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE 3º DE ESO**

1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante (Competencia digital). (TIC).

2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. (Competencia lingüística). (Expresión oral y expresión escrita y el emprendimiento).

3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

4. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

5. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

6. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

7. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

8. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

9. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

10. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

11. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

12. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento)

13. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento)

14. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento)

15. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento y educación cívica y constitucional).

16. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

17. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. (Competencia lingüística). (Expresión oral y expresión escrita).

18. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

19.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (Competencia lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

20.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

21.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

22.Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

23.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. (Competencia lingüística, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Expresión oral y expresión escrita y el emprendimiento).

24.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

25.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

26.Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (Competencia sociales y cívicas) (Educación cívica y constitucional).

27.Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento y educación cívica y constitucional).

28.Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Educación cívica y constitucional).

29.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. (Competencia lingüística, aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Expresión oral y expresión escrita y el emprendimiento).

30. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Educación cívica y constitucional).

31. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento y educación cívica y constitucional).

32. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento y educación cívica y constitucional).

33. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. (Competencia lingüística). (Expresión oral y expresión escrita y educación cívica y constitucional).

34. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento y educación cívica y constitucional).

35. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento y educación cívica y constitucional).

36. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

37. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (El emprendimiento).

## **PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 3º ESO**

Se aplicarán los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables reseñados en la programación de este curso.

### **ORDINARIA DE JUNIO**

#### ***PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS***

1. La observación directa sistemática diaria del alumno. Asistencia y participación (actitud en el aula, atención, interés y participación) Escala de observación de acciones, conductas y actitudes.

2. La realización de actividad, la superación de pruebas físico-deportivas y la actuación en situaciones reales de juego: Test de condición física, pruebas reto, acciones de los proyectos, pruebas de habilidades específicas, escala de observación en situación real de juego.

3. La realización de tareas y producciones de los alumnos. Cuaderno, portfolio, exámenes, trabajos de las tareas encomendadas, elaboración y productos finales de los proyectos.

4. Se tendrá en cuenta el uso de mascarillas para la realización de todas las actividades, su uso correcto así como la dificultad que entraña realizar actividad física con la mascarilla puesta.

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

1. La asistencia y participación (activa y positiva) en el aula. La actividad física, pruebas físico-deportivas, teóricas y actuación en situación real de juego representarán el 100% de la calificación.

Condición: Cada punto anterior se califica de 1 a 10 y es necesario obtener una nota mínima de 3 en cada uno de ellos para ponderar.

### **CRITERIOS DE CORRECCIÓN**

1. En los trabajos y pruebas prácticas el profesor indicará la puntuación en sus partes y en su totalidad.

2. La adecuación de la respuesta, la precisión, la expresión clara y ordenada, la ortografía correcta, el razonamiento lógico, la coherencia, la creatividad, la originalidad, la presentación, el uso de vocabulario pertinente.

### **CONDICIONES**

1. Respetar las normas del RRI

2. La asistencia a clase: un 25% de faltas no justificadas por evaluación supondrá el suspenso automático de la misma, por lo que el alumno deberá realizar un examen global de la evaluación o del curso entero, si fuera el caso, al final del curso.

3. La falta de asistencia se justificará al día siguiente en la clase de E. F.

4. Entrega obligatoria de las tareas, producciones y trabajo asignado para cada trimestre, Copiarlos o plagiarlos tendrá una calificación de cero.

5. Será obligatorio entregar los trabajos escritos a mano. Para otro tipo de tareas y producciones se indicará el formato y el soporte de las mismas.

6. Tener el material escolar y deportivo al día, completo y ordenado.

7. La participación activa en el proceso de aprendizaje.

8. Presentar los trabajos, tareas y producciones requeridos en las fechas fijadas.

9. Presentarse a todas las pruebas.

10. La creatividad y originalidad.

### **RECUPERACIÓN**

La recuperación de evaluaciones será automática al aprobar la siguiente, siempre y cuando se hayan cumplido los requisitos mínimos de asistencia y participación en clase. El

profesor, en cualquier caso y si lo estima necesario, podrá convocar al alumnado en la convocatoria ordinaria de junio.

### **PENDIENTES**

ALUMNOS QUE NO CURSAN LA ASIGNATURA EN EL CURSO ACTUAL

1. Realizarán una prueba global en junio.

ALUMNOS QUE SÍ CURSAN LA ASIGNATURA EN EL CURSO ACTUAL

1. Podrán superar la asignatura aprobando la asignatura del curso actual con las pautas que establezca el profesor.

### **REFUERZO EDUCATIVO**

Partiendo de la individualidad, y según la disponibilidad del horario de los profesores o incluso en la propia hora de educación física se confeccionará un programa o actividades encaminadas a reforzar las carencias observadas en el alumno.

Teniendo en cuenta que el curso pasado, los alumnos no pudieron realizar actividad física como debieran y teniendo en cuenta que el inicio de éste curso, tampoco es muy prometedora. Se recomendarán actividades para aquellos alumnos que tengan un nivel bajo en la asignatura. Por otro lado, se podrá realizar algún trabajo para aumentar las posibilidades de éxito en cuanto a la consecución de los objetivos propuestos para este curso.

Se le sugerirá al alumno para mejorar actividades que pueda realizar en su tiempo libre, páginas Web, libros etc. que le permitan progresar y alcanzar los objetivos mínimos marcados en la Programación.

### **EXTRAORDINARIA DE JUNIO**

#### **INSTRUMENTOS**

1. Examen global/parcial de la asignatura.
2. Pruebas físico-deportivas.
3. Trabajos específicos y actividades de recuperación solicitadas.

Condición: Cada punto anterior se califica de 1 a 10 y es necesario obtener una nota mínima de 3 en cada uno de ellos para ponderar.

El profesor decidirá en cualquiera de los casos, que alumno debe realizar 1, 2 o los tres instrumentos.

#### **CRITERIOS**

1. El examen global/parcial de la asignatura pondera el 30%
2. Las pruebas físico-deportivas ponderan el 50%
3. Los trabajos específicos y actividades de recuperación solicitadas ponderan el 20%.

#### **CONDICIONES**

- 1.- Respetar las normas del RRI
- 2.- La realización propia de trabajos, actividades y exámenes. Copiarlos o plagiarlos tendrá una calificación de cero. No habrá derecho a repetición.



### 3.4.c. Perfil de cada una de las competencias de acuerdo con lo establecido en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.

La [Orden ECD/65/2015, de 21 de enero](#), por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. En su artículo 5, puntos 3, 4, 5 y 6 establece lo siguiente:

“Artículo 5. Las competencias clave en el currículo.

3. Todas las áreas o materias del currículo deben participar, desde su ámbito correspondiente, en el desarrollo de las distintas competencias del alumnado.

4. La selección de los contenidos y las metodologías debe asegurar el desarrollo de las competencias clave a lo largo de la vida académica.

5. **Los criterios de evaluación deben servir de referencia para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada área o materia. Estos criterios de evaluación se desglosan en estándares de aprendizaje evaluables. Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán estos estándares de aprendizaje evaluables, como elementos de mayor concreción, observables y medibles, los que, al ponerse en relación con las competencias clave, permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas.**

6. El conjunto de estándares de aprendizaje evaluables de un área o materia determinada dará lugar a su perfil de área o materia. Dado que los estándares de aprendizaje evaluables se ponen en relación con las competencias, este perfil permitirá identificar aquellas competencias que se desarrollan a través de esa área o materia.”

Y en su artículo 7, puntos 1 al 6 establece:

“Artículo 7. *La evaluación de las competencias clave.*

1. Tanto en la evaluación continua en los diferentes cursos como en las evaluaciones finales en las diferentes etapas educativas, deberá tenerse en cuenta el grado de dominio de las competencias correspondientes a la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, a través de procedimientos de evaluación e instrumentos de obtención de datos que ofrezcan validez y fiabilidad en la identificación de los aprendizajes adquiridos. Por ello, para poder evaluar las competencias es necesario elegir, siempre que sea posible, estrategias e instrumentos para evaluar al alumnado de acuerdo con sus desempeños en la resolución de problemas que simulen contextos reales, movilizando sus conocimientos, destrezas, valores y actitudes.

2. **Han de establecerse las relaciones de los estándares de aprendizaje evaluables con las competencias a las que contribuyen, para lograr la evaluación de los niveles de desempeño competenciales alcanzados por el alumnado.**

3. La evaluación del grado de adquisición de las competencias debe estar integrada con la evaluación de los contenidos, en la medida en que ser competente supone movilizar los conocimientos, destrezas, actitudes y valores para dar

respuesta a las situaciones planteadas, dotar de funcionalidad a los aprendizajes y aplicar lo que se aprende desde un planteamiento integrador.

4. Los niveles de desempeño de las competencias se podrán medir a través de indicadores de logro, tales como rúbricas o escalas de evaluación. Estos indicadores de logro deben incluir rangos dirigidos a la evaluación de desempeños, que tengan en cuenta el principio de atención a la diversidad.

5. El profesorado establecerá las medidas que sean necesarias para garantizar que la evaluación del grado de dominio de las competencias del alumnado con discapacidad se realice de acuerdo con los principios de no discriminación y accesibilidad y diseño universal.

6. El profesorado debe utilizar procedimientos de evaluación variados para facilitar la evaluación del alumnado como parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje, y como una herramienta esencial para mejorar la calidad de la educación.

Asimismo, es necesario incorporar estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, como la autoevaluación, la evaluación entre iguales o la coevaluación. Estos modelos de evaluación favorecen el aprendizaje desde la reflexión y valoración del alumnado sobre sus propias dificultades y fortalezas, sobre la participación de los compañeros en las actividades de tipo colaborativo y desde la colaboración con el profesorado en la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En todo caso, los distintos procedimientos de evaluación utilizables, como la observación sistemática del trabajo de los alumnos, las pruebas orales y escritas, el portfolio, los protocolos de registro, o los trabajos de clase, permitirán la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente.”

Por lo tanto vamos a utilizar los estándares de aprendizaje evaluables que hemos definido en el punto 3.2.b. de esta programación para ponerlos en relación con las competencias clave y para graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas. Esto nos permitirá también relacionarlas con los contenidos y con los objetivos del área.

Mantenemos para su evaluación los mismos procedimientos, instrumentos e indicadores de logro que para la evaluación de los contenidos del área, que son variados, y también flexibles y adaptables para garantizar también la evaluación del grado de dominio de las competencias del alumnado con discapacidad. Dichos procedimientos e instrumentos permiten también la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, con la autoevaluación, la evaluación entre iguales o la coevaluación.

### 3.1.c Perfil de cada una de las competencias.

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (Competencia

matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas,).

3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

5. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas,).

6. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

7. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. (Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

8. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

9. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. (Comunicación lingüística, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

10. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales).

11. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. (Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

12. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

13. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

(Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

14. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

15. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. (Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

16. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. (Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

17. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

18. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Conciencia y expresiones culturales)

19. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

20. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

21. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

22. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales).

23. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. (Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Conciencia y expresiones culturales)

24. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. (Aprender a aprender, Conciencia y expresiones culturales)

25. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (Comunicación lingüística, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

26. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender,)

27 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

28 Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Conciencia y expresiones culturales).

29 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (Competencias sociales y cívicas,).

30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender,).

31. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas,)

## 4. Decisiones metodológicas y didácticas.

El proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física para secundaria y bachillerato plantea situaciones en las que el alumnado tiene que utilizar sus capacidades motrices superando estadios iniciales y niveles de competencia en función de sus posibilidades, para tomar conciencia de su propio cuerpo. Realizarán ejercicios para ser más fuertes ágiles, mejorar su salud y tener una imagen más positiva sobre sí mismos.

Utilizaremos métodos, estilos de enseñanza y estrategias que nos aseguren el desarrollo de los alumnos en los ámbitos: motor, intelectual y afectivo social.

El estilo de enseñanza o metodología estará condicionado por los contenidos de cada uno de los cursos o niveles de enseñanza y por las características de los alumnos, siendo diferente según la edad o el nivel de los alumnos.

Buscaremos fundamentalmente la participación activa del alumno. Al ser esta materia fundamentalmente práctica los alumnos a lo largo de los distintos cursos o niveles van alcanzando progresivamente los objetivos de la materia.

La [Orden ECD/65/2015, de 21 de enero](#), por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. En su anexo II de orientaciones metodológicas establece:

*“Para potenciar la motivación por el aprendizaje de competencias se requieren, además, metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.*

*Las metodologías activas han de apoyarse en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares.*

*Para un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje y*

permiten el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, el estudio de casos o el aprendizaje basado en problemas favorecen la participación activa, la experimentación y un aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias, así como la motivación de los alumnos y alumnas al contribuir decisivamente a la transferibilidad de los aprendizajes.

*El trabajo por proyectos, especialmente relevante para el aprendizaje por competencias, se basa en la propuesta de un plan de acción con el que se busca conseguir un determinado resultado práctico”*

Esta metodología **lúdica, activa, participativa, creativa, cooperativa, inclusiva y multifuncional** que utiliza el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en proyectos, buscando la autonomía del alumnado, nos hace plantearnos el ofrecimiento de un tiempo (2 horas a la semana) y un espacio (las instalaciones deportivas del centro) al alumnado para el desarrollo de sus Proyectos, autónomamente pero bajo la supervisión de un profesor de educación física.

Como **métodos de enseñanza** concretos utilizaremos:

1. Instrucción directa o mando directo: en situaciones o tareas que así lo requieran, fundamentalmente en actividades de difícil ejecución o modelos muy determinados.
2. Asignación de tareas: en tareas concretas adaptándolo a los distintos niveles de los alumnos, con ritmos individualizados.
3. Resolución de problemas: se plantean retos que deben resolver los alumnos, tanto individualmente como en grupos.
4. Enseñanza mediante la búsqueda: buscando fundamentalmente la participación del alumno, preferentemente en grupos.

#### APRENDIZAJES BÁSICOS

- 1- Realizar correctamente calentamientos generales y específicos de manera autónoma y la vuelta a la calma.
- 2- Conocer y aplicar distintos métodos de entrenamiento de la resistencia.
- 3- Conocimiento básico de las capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) y realizar actividades que las desarrollen.
- 4- Realizar correctamente gestos técnicos básicos de los juegos y deportes que se practiquen.
- 5- Participación activa en las prácticas de expresión corporal.
- 6- Participación activa en las actividades en el medio natural.

#### METODOLOGÍA DIDÁCTICA

##### PRINCIPIOS METODOLÓGICOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

La **autonomía** de nuestros alumnos será buscada como fin último, para lo cual plantearemos **aprendizajes significativos**, partiendo de su realidad cotidiana y de su entorno próximo, creando zonas de desarrollo próximo a través de propuestas que permitan su inclusión desde diferentes grados de dificultad.

Partiremos de los **conocimientos previos** del alumno/a, y desde aquí plantearemos UDD que atiendan a la **diversidad** trabajando contenidos contextualizados con los que se lograrán **aprendizajes relevantes y funcionales**.

Las “situaciones problemáticas” serán utilizadas como experiencias sobre las que intervenir para lograr una **construcción cooperativa de aprendizajes**.



Se buscará la motivación por **el logro y el reto**, evidenciando los logros alcanzados para que el alumno/a pueda **valorar el proceso**, no centrándose sólo en los resultados.

Buscamos que sea capaz de realizar un análisis crítico de la realidad, fomentando su capacidad de transformar las desigualdades.

Además la evaluación debe contribuir a la construcción del aprendizaje, y tendrá un carácter integrador, incluyendo criterios cuantitativos y cualitativos.

## METODOLOGÍA Y ESTILOS DE ENSEÑANZA

Partiremos de las Teorías del Constructivismo, de donde surge el Aprendizaje Significativo que plantea que el alumno sea el centro y autor de su propio aprendizaje y el profesor actuará como guía en este proceso de E-A, es decir, que Aprenda a Aprender sin la supervisión constante del profesor.

En el apartado de Metodología del Currículo de Secundaria se nos propone dos Métodos diferentes, pero a la vez perfectamente compatibles, para llevar a cabo este proceso. Esta diferenciación nos permitirá además clarificar CÓMO vamos a desarrollar nuestro trabajo en el aula.

Así pues, siguiendo estas indicaciones en nuestras sesiones utilizaremos la Enseñanza basada en la recepción y en la reproducción de modelos, que suele ir acompañado de una Estrategia Analítica, en la que presentaremos al alumno la información dividida en partes, para facilitarle su aprendizaje, en aquellas tareas que puedan plantear algún riesgo a los alumnos.

En otras muchas actividades o situaciones será más enriquecedor utilizar una Enseñanza mediante la búsqueda, o plantearla en forma de Resolución de problemas.

En cuanto a los estilos de enseñanza, a lo largo del curso utilizaremos:

- Estilos de enseñanza tradicionales: **mando directo y la asignación de tareas**, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno, o grupo de alumnos, realice actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Además, este estilo nos ayudará a ajustar mejor nuestras intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno en un momento determinado por ejemplo proponiendo tareas de más dificultad, corrigiendo errores o facilitando ayudas.
- Estilos de enseñanza que fomentan la individualización de la enseñanza: trabajo en **grupos reducidos** y los **programas individuales**, planteando un trabajo de mejora de su condición física de forma individual, por ejemplo.
- Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno: **enseñanza recíproca** y la **microenseñanza**, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero, o compañeros, no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace las veces de enseñante adquiere una idea más clara de actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a detectar los errores que comete.

- Estilos que fomentan la socialización: destaca el **trabajo en grupo**, en el mayor número posible de sesiones.
- Estilos cognitivos: **descubrimiento guiado y resolución de problemas**, en aquellas situaciones en la que no haya una única solución correcta o haya que realizar una elección entre varias posibles, como los deportes de equipo.
- Estilos de enseñanza que promueven la **creatividad**: aquellos que hacen referencia a la capacidad espontánea, original e innovadora de los alumnos.

## ASPECTOS ORGANIZATIVOS

### CRITERIOS DE AGRUPAMIENTO:

En función de la evolución de la Pandemia debida al virus COVID19, iremos adaptando los agrupamientos. En principio debemos mantener la distancia de seguridad, por lo tanto el trabajo se desarrollará de manera individual, o por parejas. Pero dado la necesidad de agruparse para determinados deportes y actividades, estudiaremos formas de agrupamiento seguras para nuestros alumnos, siempre desinfectando el material utilizado.

Como los objetivos que buscamos son diversos, también hemos de variar la forma en que se agruparán los alumnos: por ejemplo, si buscamos autonomía el trabajo será de forma **individual**; si buscamos la cooperación y el diálogo, se agruparán en **parejas**; y en pequeño o gran **grupo** si buscamos la capacidad de relación e integración social. Por otro lado, también variaremos la forma de elegir compañero/s, haciéndolo libremente algunas veces y o planteando variaciones para favorecer un mayor enriquecimiento y cohesión social. Este aspecto se puede inducir sin necesidad de establecer un clima autoritario.

Cuando realicemos grupos, también debemos variar de grupos heterogéneos y grupos homogéneos. Los primeros serán usados para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, y de motivación a los alumnos de mayor nivel; para plantear situaciones de microenseñanza; para desarrollar determinados contenidos actitudinales (Integración); o para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa (competiciones por grupos heterogéneos donde lo que cuenta es la suma global de resultados).

Por otro lado los grupos homogéneos los utilizaremos para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no descartamos el valor educativo de la competición.

### CRITERIOS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:

Planificando el uso del espacio lograremos un mejor aprovechamiento del mismo y del material en él dispuesto, favoreceremos el acceso a la información en las diferentes

explicaciones y demostraciones, y dificultaremos la automarginación de los alumnos más inseguros que pretenden pasar inadvertidos a lo largo de la clase.

Hay que destacar un espacio específico con una importancia relevante para facilitar el correcto discurrir de la clase al ayudar a mantener el orden y la disciplina durante las explicaciones. Se trata del Círculo de escucha: un semicírculo de bancos frente a la pizarra, que invita a sentarse en una disposición definida. En caso de grupos inmaduros, con pocos hábitos de escucha puede comenzarse empleando una línea de bancos, que dificulta los comentarios entre compañeros y facilita la atención al profesor. Se pretende facilitar la actitud de escucha y atención a través de la asociación a un espacio dedicado a tal fin. En él se desarrollan los dos momentos genéricos de escucha en la sesión; al principio y al final: Momento de Escucha y Momento de Reflexión. Pero también resulta muy útil si es preciso detener la sesión para que la clase entera replantee algún aspecto, más si es disciplinario.

## 5. Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares

Es un hecho perfectamente observable que, en nuestras clases, encontramos entre nuestros alumnos, capacidades distintas, diferencias que hacen que las programaciones tengan que adoptar unos principios que permitan atender esta diversidad.

La atención a la diversidad tiene por finalidad garantizar la mejor respuesta educativa a las necesidades y diferencias, ofreciendo oportunidades reales de aprendizaje a todo el alumnado en contextos educativos ordinarios, dentro de un entorno inclusivo, a través de actuaciones y medidas educativas.

La atención a la diversidad contempla una serie de principios generales de actuación, unas finalidades que van a garantizar respuestas educativas a las diferencias y a las necesidades educativas que se planteen, todo ello en un contexto inclusivo y a través de actuaciones y medidas educativas.

- a) La consideración y el respeto a la diferencia y la aceptación de todas las personas como parte de la diversidad y la condición humana.
- b) El respeto a la evolución y desarrollo de las facultades del alumnado con capacidades diversas.
- c) La personalización e individualización de la enseñanza con un enfoque inclusivo, dando respuesta a las necesidades educativas del alumnado en contextos educativos ordinarios, ya sean de tipo personal, intelectual, social, emocional o de cualquier otra índole, que permitan el máximo desarrollo personal y académico.
- d) La equidad y excelencia como garantes de la calidad educativa e igualdad de oportunidades, ya que esta solo se consigue en la medida en que todo el alumnado aprende el máximo posible y desarrolla todas sus potencialidades.
- e) La detección e identificación de las necesidades educativas del alumnado que permitan adoptar las medidas educativas más adecuadas para facilitar el desarrollo integral del alumno e impulsar situaciones de éxito en situación

escolar que contribuyan a promover altos índices de éxito académico en contextos educativos ordinarios.

f) La igualdad de oportunidades en el acceso, la permanencia y la promoción en la etapa.

g) La utilización y potenciación de las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas facilitadoras para la personalización de la enseñanza y mejora de la atención a la diversidad del alumnado. h) Accesibilidad universal y diseño para todos.

i) Máximo aprovechamiento de los recursos para lograr la mayor racionalidad y optimización de los mismos.

j) Sensibilización de toda la comunidad educativa en relación con la educación inclusiva como proceso de fortalecimiento de la capacidad del sistema educativo para atender a todo el alumnado.

Se regulará la adaptación del currículo de la Educación física para el alumnado con necesidades educativas especiales.

El **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato** en su artículo 16 punto uno dice: “Corresponde a las Administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad, organizativas y curriculares, incluidas las medidas de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, que permitan a los centros, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible de las enseñanzas”.

1. Entre las medidas especializadas de atención a la diversidad se encuentran:

a) Apoyo dentro del aula por maestros especialistas de pedagogía terapéutica o audición y lenguaje, personal complementario u otro personal. Excepcionalmente, se podrá realizar el apoyo fuera del aula en sesiones de intervención especializada con un alumno o grupo de alumnos siempre que dicha intervención no pueda realizarse en el aula y esté convenientemente justificada.

b) Adaptaciones de accesibilidad al currículo para el alumnado con necesidades educativas especiales, así como los recursos de apoyo que les permitan acceder al currículo.

c) Adaptaciones curriculares significativas de los elementos del currículo dirigidas al alumnado con necesidades educativas especiales. Se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias; la evaluación continua y la promoción tomarán como referencia los elementos fijados en ellas.

d) Modalidad de escolarización del alumno con discapacidad que le garantice una respuesta más ajustada a las necesidades educativas que presente.

e) Atención educativa al alumnado por situaciones personales de hospitalización o de convalecencia domiciliaria.

f) Programas de mejora del aprendizaje y rendimiento que permitan al alumnado progresar y superar sus dificultades de aprendizaje para lograr obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

g) Atención educativa específica para el alumnado que se incorpore tardíamente al sistema educativo y presente graves carencias en lengua castellana.

2. Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad son aquellas que inciden principalmente en la flexibilización temporal para el desarrollo curricular de cara a posibilitar la mejor consecución de los objetivos educativos y desarrollo de las competencias.

3. Entre otras, las medidas extraordinarias de atención a la diversidad se pueden considerar:

a) Aceleración y ampliación parcial del currículo que permita al alumnado con altas capacidades la evaluación con referencia a los elementos del currículo del curso superior al que está escolarizado.

b) Flexibilización del período de permanencia en la etapa para el alumnado con altas capacidades intelectuales en los términos que determine la normativa vigente.

c) Escolarización en el curso inferior al que le corresponde por edad, para aquellos alumnos que se escolaricen tardíamente en el sistema educativo y presenten un desfase curricular de dos o más cursos. En el caso de superar dicho desfase, se incorporará al curso correspondiente a su edad.

d) Prolongación de la escolaridad en la etapa de un año más para el alumnado con necesidades educativas especiales siempre que con ella se favorezca la integración socioeducativa de este alumnado y le permita la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

## **ADAPTACIONES SEGÚN EL TIPO DE NECESIDAD**

### **Alumnos con DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVE Y PERMANENTE.**

El alumno que presente una patología crónica grave (escoliosis estructurada, patologías cardíacas graves o hipertiroidismo) que le impida la práctica de actividad física deberá presentar un informe médico en el que se especifique cuáles son los ejercicios que no son adecuados (RD800/95). Si los ejercicios contraindicados los podemos sustituir, diseñaremos nuevos ejercicios y actividades adaptadas.

Si el alumno no puede llevar a cabo las actividades físicas esenciales de una UD, realizará durante la clase otras actividades teórico-prácticas relacionadas con el tema, reflejados en el Informe de Progresos y serán evaluadas como cualquier otra actividad, ya que la Orden ministerial de 10 de julio de 1995, derogó la legislación donde aparecía la figura del alumno exento en EF. Así propondremos alguna posibilidad de trabajo como la realización de trabajos relacionados con los contenidos de la UD o la realización de diarios de aprendizaje, que expondrán a sus compañeros, desarrollando la competencia lingüística, dándole un carácter más práctico y global a esa tarea; Participar en actividades deportivas como árbitro; Dirección de actividades como calentamientos, juegos...; Realizar los ejercicios prescritos por el médico.; Colaborar con el profesor en la recogida de datos u otras actividades.

## **Alumnos con DISCAPACIDAD TRANSITORIA Y/O CONTRAINDICADA PARA UN DETERMINADO TIPO DE CONTENIDO.**

Esta afectación puede ser crónica o de larga duración como asma, escoliosis, soplo fisiológico, enfermedad de Osgood Schlater, para los que, además de los aspectos vistos en el apartado anterior, se propondrán contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados para el resto de los alumnos. Por ej. un alumno con Osgood Schlater que no puede trabajar Res. Aeróbica con Carrera Continua, podría realizar un programa específico de desarrollo de la Res. muscular a través de una serie de ejercicios de intensidad media-baja con un N° alto de repeticiones.

Esta afectación también puede ser temporal, como esguinces, fracturas, gripes y resfriados o alumnas con la regla, que no les permita realizar determinadas actividades. Estos alumnos participarán mediante un programa de trabajo individualizado en el que realizaran actividades compatibles con la lesión, durante el tiempo que ésta prevalezca, por tanto traerán ropa deportiva, y en las tareas que no puedan participar anotarán resultados de sus compañeros, los corregirán y arbitrarán.

También pueden anotar la sesión. Para los alumnos acatarrados e indispuestos se proponen estiramientos, respiración, relajación...; para los lesionados en una mano: CF resistencia, abdominales...; para los lesionados en una pierna, fuerza del tren superior; para los problemas de espalda, estiramientos y tonificación muscular.

Para los alumnos asmáticos salvo en época de crisis y que el médico lo desaconseje vigilaremos si toma su medicación broncodilatadora, le fraccionaremos el trabajo y controlaremos la intensidad y duración del mismo, además de informarle mediante una serie de recomendaciones y artículos.

## **Alumnos EXTRANJEROS.**

Las adaptaciones irán en coordinación con los programas de conocimiento de la lengua y la cultura española. Por otro lado los demás alumnos se enriquecerán de la cultura de su origen al aportar ideas, juegos o actividades propias de la misma.

## **Alumnos con DISCAPACIDAD PSÍQUICA.**

Basaremos el trabajo en la imitación y el apoyo de un compañero en cada clase. Todos los alumnos pasarán por el papel de acompañante, trabajando así ambos, ser capaz de enseñar implica un mayor dominio de la lógica interna de las actividades.

## **Alumnos con dificultades por TRASTORNOS GRAVES DE CONDUCTA.**

Presentando problemas de relación en los trabajos de grupo y en el control de clase; se primarán las actividades cooperativas, y en las competitivas, se premiarán las actitudes sociales como el respeto al rival, a las normas usando el refuerzo positivo para aumentar la autoestima y la capacidad de competencia.



## **Alumnos de ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES.**

Estimularemos su inquietud con artículos o ejercicios donde el descubrimiento guiado y la resolución de problemas le hagan utilizar todo su potencial.

## **EXENCIONES**

Según el RD 242/ 2009, de 27 de febrero, podrán solicitar la exención de EF, aquellos alumnos que simultáneamente al estudio acrediten ser deportistas de alto nivel, o realicen estudios de las enseñanzas de danza.

## **6. Recursos metodológicos y materiales didácticos**

### **LIBRO DE TEXTO:**

El departamento de EF no sigue al pie de la letra ningún libro de texto, pero si se entregarán fotocopias sobre determinados contenidos.

### **MATERIALES CONVENCIONALES:**

Se dispone del material que se encuentra en el almacén del pabellón polideportivo que se comparte con el deporte extraescolar.

**Durante éste curso y debido a los efectos del virus COVID19, todo el material se debe desinfectar después de su uso.** Para ello disponemos de pulverizadores, trapos y papel desechable que una vez cumplida su función es retirado.

Disponemos de:

Bibliografía sobre Educación Física y actividad motriz, física y deportiva.

2 Colchoneta quitamiedos.

4 Espalderas

10 Colchonetas azules

4 Canastas (patio y pabellón)

4 porterías (patio y pabellón)

2 Postes y red de Voleibol (gimnasio)

1 Trampolín.

2 Pares de saltómetros.

1 Cajón portabalones.

2 Carros portabalones.

1 Balón medicinal 3 kg. 2

Balones medicinales 2 Kg 1

Balón medicinal 2 Kg. 21  
Balones de Voleibol  
9 Balones de futbol-sala  
11 Balones de futbol  
19 Balones de Balonmano  
20 Petos  
12 Indiacas  
30 Cuerdas  
22 Raquetas bádminton viejas 20  
Volantes de bádminton.  
20 Conos  
20 Ladrillos colores plástico.  
10 Picas de madera largas  
20 Aros  
1 Compresor de inflar balones

OTROS MATERIALES: audiovisuales e informáticos.

Vídeos, diapositivas, música y programas informáticos pertenecientes al departamento. Las nuevas tecnologías apoyan los procesos de enseñanza aprendizaje; promoveremos el uso de las T.I.C (tecnologías de la información y la comunicación) de forma transversal a lo largo del curso usando internet para obtener sus apuntes, artículos, vídeos...

#### ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El desarrollo de las UD se adaptará a lo surgido en cada grupo concreto. Por ello aunque se estructuran las actividades en sesiones, estas son flexibles y adaptables. Por ejemplo; si en la evaluación inicial observamos que los alumnos tienen adquiridos los conceptos esenciales sobre el calentamiento, no volveremos a ellos; simplemente aportaremos una hoja de repaso, centrándonos en aspectos procedimentales. Las actividades las agrupamos según su intención para un uso más flexible:

- *Iniciales*: presentación, motivación o evaluación (pregunta inteligente, video)
- *De exploración* (familiarización con el material, búsqueda en libros...).
- *De desarrollo* (juegos, desarrollo de circuitos, elaboración del informe,...).
- *De reconstrucción o síntesis* (presentación de la coreografía,...).
- *De evaluación* (círculo de reflexión final, evaluación recíproca...).
- *De refuerzo o recuperación* (Reelaborar tabla de ejercicios a partir de los ejercicios de los compañeros,...).
- *De ampliación y profundización* (trabajos, aportaciones personales...).

## 7. Plan de formación permanente del profesorado

Durante este curso académico los integrantes del departamento: recabarán información sobre los cursos que se propongan desde las instituciones para su formación.

También se participará desde el departamento en el Plan de Formación del Centro.

## 8. Actividades extraescolares y complementarias

Como actividades Complementarias, consideramos “Aquellas que perfeccionan y amplían el desarrollo del currículo”, están incluidas en el Proyecto Educativo de Centro y se realizan, tanto dentro como fuera del recinto escolar, en horario lectivo y como complemento a la actividad escolar.

Adaptaremos su realización a los criterios seguidos por el centro para su ejecución, fechas aconsejables de realización de las mismas, petición de permisos etc.... Pensamos que durante el curso vamos a realizar pocos intentos de excursión debido a los efectos de la pandemia ya que para la realización de muchas actividades necesitaríamos desplazarnos en autobús y desde la dirección del Centro, con buen criterio, se desaconseja el uso de éste medio de transporte.

En alguna sesión, saldremos al exterior del centro para trabajar los contenidos de la asignatura, aprovechando el entorno rural y natural de los alrededores del colegio. Para ello, se ha pedido autorización a las familias para que los alumnos puedan salir del Centro.

## 9. Temas transversales

La presencia de los temas transversales en el Área de Educación Física, es constante y de gran utilidad e importancia, si bien es verdad, que su aceptación no es la misma en todos los alumnos. La manera de tratarlos se dirige más hacia el logro de una adecuada actitud que al desarrollo de tipo conceptual.

Este Departamento se suma para su tratamiento de forma especial del tema- “Respeto y convivencia en la Comunidad Escolar y su repercusión en su comportamiento en el centro”. Tema citado en el P.C. del centro y será abordado desde nuestra materia de una forma especial.

### CRITERIOS

La asignatura de Educación Física puede ayudar a concienciar al alumnado en estos temas, bien es cierto que el nivel de aceptación por su parte es muy desigual. La manera de incidir sobre el grupo se dirige más hacia el logro de una adecuada actitud que al desarrollo de tipo conceptual.,

Hay algunos temas como la educación para la salud, que entran de lleno en los contenidos de la materia y así como sus conocimientos del propio cuerpo, efectos de la actividad física, los hábitos higiénicos, respiración y relajación, actividades nocivas – como tabaquismo alcoholismo y otras drogas – etc. Les están formando directamente en este tema.

Educación sexual: Los caracteres sexuales de los alumnos y de las alumnas comienzan a manifestarse significativamente en esa edad, la convivencia y coeducación entre ambos sexos en la clase de educación física debe estar presidida por el respeto y la naturalidad, y estas diferencias biológicas nunca deben ser razones para la marginación en las diferentes actividades. La educación física debe contribuir a la auto aceptación del cuerpo con sus

variaciones y debe explicarse que por medio de las actividades físicas se puede mejorar su imagen, su salud y finalmente su autoestima.

**Educación ambiental:** Debe promoverse la reflexión crítica concienciando al alumnado en el cuidado y respeto de la naturaleza. A través del conocimiento del medio natural, se deben favorecer actitudes de participación activa en cuanto a protección y respeto del medio ambiente

Pueden realizarse actividades extraescolares específicamente de la materia, o bien actividades interdisciplinarias conjuntamente con ciencias naturales y geografía e historia enriquecedoras en cuanto a contenidos, que incidirán en el conocimiento del medio y en la conducta hacia él.

**Educación para la paz:** En un mundo donde las actitudes violentas impregnan todos los ámbitos, no puede regatearse, en las clases de educación física, ningún esfuerzo por el restablecimiento por las posturas pacifistas, tolerantes, respetuosas etc.

**Educación del consumidor:** La educación física está consiguiendo la atracción de un gran número de personas a sus actividades, por cierto cada vez más diversificadas. Esto lo está convirtiendo en un bien cultural de toda la comunidad social, en torno al cual se suscitan expectativas económicas y políticas que tratan de transformarlo en un bien de consumo. Todo ello acrecentado por el papel en ascenso que ocupa la civilización del ocio, que nos lleva a la fascinación por las marcas comerciales (ropa deportiva, equipamiento etc.), a la compra de un sinfín de artilugios y también al uso de instalaciones e ingresos en clubes sociales. La moda creada, consiste en tener de todo, de manera que gran parte de lo adquirido apenas se utiliza algunas veces y se abandona pasada la fascinación del momento. En la asignatura debemos considerar y moderar esta tendencia y fomentar la práctica de actividades con seriedad responsabilidad y de manera sistemática.

Estos son los temas transversales que, en nuestra opinión, podemos abordar desde nuestra asignatura, ayudando y completando la formación desarrollada por las demás áreas.

El criterio a seguir en educación física respecto a estos temas es el martilleo constante y diario, el fomento de actitudes responsables sobre ellos a la vez que desarrollan capacidades de reflexión y de crítica.

La actitud y la acción en el aula de educación física estará presidida por una coeducación en su más amplio sentido.

## 10. Evaluación del proceso de enseñanza y la programación didáctica

La evaluación continua nos aporta una serie de datos, pero aparte de estos datos, complementándola, será necesario añadir otros que den validez a lo programado, los recursos personales y materiales que hemos utilizado, los espacios que hemos utilizado y el tiempo utilizado, los criterios de evaluación que hemos utilizado.

Los profesores del departamento evaluaremos tanto el aprendizaje de los alumnos como los procesos de enseñanza y su `nuestra propia práctica docente. Utilizaremos entre otros, los indicadores de logro:

- a) Resultados de cada evaluación en Educación Física.

- b) Adecuación los materiales y recursos didácticos, la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados, y trataremos de contribuir con estos métodos a la mejora del clima del aula y del centro.

Esta evaluación de este proceso nos permite detectar posibles fallos en recursos tanto materiales como humanos.

Al final de cada evaluación Jefatura de Estudios nos solicita un informe lo más detallado posible de cada grupo de alumnos, resultados y observación.

Se reflexiona en el Departamento sobre los contenidos que se han realizado y no lo que no se ha podido realizar.

Sobre los recursos que ofrece el centro para llevar a cabo lo programado, tanto materiales utilizados, (material fungible) como la propia instalación, con sus limitaciones de espacios y utilización de los mismos.

Existe una total coordinación entre los miembros del Departamento, equipo directivo, y Departamento de actividades Complementarias y Extraescolares, con el objetivo de planificar coordinadamente las actividades que el Departamento planifica y realiza a lo largo del curso escolar.

Esta coordinación también se da en llegar a acuerdos sobre las actividades de refuerzo diseñadas por el departamento para los alumnos que no alcanzan los objetivos propuestos y el apoyo si fuera necesario o lo solicitan otros compañeros.

En el Departamento se debate y pone en común prácticamente todo lo que afecta a la asignatura.

A final de curso se elabora una memoria en la que se analizan los resultados obtenidos por los alumnos y que consecución de objetivos se han conseguido, y si fuera necesario se modificarían aspectos que no se consideraran adecuados o necesarios de la práctica docente empleada.

En cada evaluación, en cada informe que se solicita por Jefatura de Estudios y en muchas reuniones de Departamento se realizan puestas en común y se reflexiona sobre el proceso de enseñanza.

. Cómo se ajustan los objetivos a cada nivel y a los alumnos de ese nivel, según sus características y necesidades.

. Cómo se distribuyen los contenidos (casi siempre teniendo en cuenta la distribución de los espacios que utilizamos para la realización de las actividades; los gimnasios).

. Si es idónea la metodología utilizada.

. Las adaptaciones del currículo para alumnos con necesidades educativas especiales.

. Y cómo cada final de curso, el Departamento elabora una Memoria en la que queda reflejado el proceso de enseñanza de ese grupo escolar.

#### PROCEDIMIENTO DE RECLAMACIÓN.

Los profesores del departamento de Educación Física, contrastaremos las actuaciones seguidas en el proceso de evaluación de los alumnos con lo establecido en la programación didáctica, con especial referencia a:

- a) Adecuación de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables sobre los que se ha llevado a cabo la evaluación del proceso de

aprendizaje del alumno. Cuando afecte a la decisión de promoción, la información también valorará el aprendizaje de los alumnos en relación con el grado de adquisición de las competencias.

- b) Adecuación de los procedimientos e instrumentos de evaluación aplicados.
- c) Correcta aplicación de los criterios de calificación y evaluación.

#### MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Como en cursos anteriores el Departamento no cuenta con libro de texto para los alumnos.

Se utilizan las nuevas tecnologías en el desarrollo de algunas sesiones didácticas programadas por el departamento para los distintos grupos y niveles.

Utilizamos el material tradicional utilizado habitualmente en las sesiones de Educación Física, dentro de las posibilidades y disponibilidad, depende mucho de la instalación donde se imparte la clase de Educación Física.

#### MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE.

Para fomentar el hábito a la lectura y la expresión, el Departamento de Educación Física propone a sus alumnos trimestralmente la confección de un trabajo relacionado con la actividad física, trabajo que deberá ser entregado escrito a mano y además se le indica y sugiere la utilización de textos relacionados con el objeto del trabajo y que obligatoriamente tendrá que citar en la bibliografía. También hay otras actividades con relación a este tema, como es el análisis de la prensa deportiva, noticias más destacadas, deportes a los que se les presta más atención, y deporte femenino y su tratamiento y atención en la prensa deportiva y posterior debate entre los alumnos.

Es interesante reseñar que se está trabajando en el Centro sobre este punto con el objetivo de llegar a un criterio lo más homogéneo posible de todos los Departamentos Didácticos.

#### UTILIZACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGIAS

El Departamento de Educación Física utiliza para el desarrollo de la programación los medios audiovisuales e informáticos disponibles en el centro.

Se utilizan las tecnologías digitales para la búsqueda, selección y tratamiento de información, para la elaboración de tareas y proyectos, y para la exposición y difusión de los productos finales realizados.

#### COMPETENCIAS EMPRENDEDORAS

La Competencia Emprendedora ya se aplicó en el curso 2013/2014 como petición de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, resolución de 30 de agosto de 2013, en la que figuran las orientaciones pedagógicas y la determinación de actuaciones dirigidas a fomentar la cultura emprendedora, ya recogida en el Decreto 52/2007 de 17 de mayo, que en el currículo de la ESO incluye entre sus objetivos: "Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, el sentido crítico, la iniciativa personal, y la capacidad para aprender a aprender, para planificar, para tomar decisiones y para asumir responsabilidades, valorando el esfuerzo con la finalidad de superar las dificultades".



En el caso de nuestra asignatura, la Educación Secundaria Obligatoria y el primero de bachillerato el curso anterior fue mayoritariamente aceptado el objetivo de mejora propuesto por el Departamento y casi la totalidad de los alumnos tomó conciencia del objetivo que se habían propuesto de manera individual, mejorar su condición física.

Continuaremos en este curso incidiendo en el mismo objetivo que el curso anterior para todos los niveles mencionados con el objetivo prioritario de LA VALORACIÓN MEJORA Y DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA de los alumnos/as, trabajando a lo largo de todo el curso escolar, teniendo en cuenta la edad, características físicas individuales, y lo haremos constar en la programación didáctica de este curso y los siguientes.

Figurarán los objetivos generales, elegimos el tema de CONDICIÓN FÍSICA, ligado a su desarrollo, porque pensamos que esta elección comporta responsabilidad y además es de fácil seguimiento por parte del alumno y de los profesores. Su realización también mejorará su valoración personal, su autoestima.

Indudablemente su aprendizaje será activo y por supuesto creativo, ya que tendrá que ajustarlo a lo que inicialmente ha programado, a su objetivo, al tiempo de que disponga, al material que pueda utilizar y al lugar donde quiera desarrollarlo.

Como objetivo específico podría elegir la mejora de una determinada capacidad física, poner el acento en actividades en las que necesita más trabajo, por ejemplo trabajar más su flexibilidad.

El seguimiento es muy sencillo, tanto para el alumno como para el profesor, ya que se les facilitará material y consejos para su ejecución y seguimiento.

La evaluación también será muy sencilla, ya que la mejora en los resultados es muy fácil de cuantificar.

En todo momento el Departamento de Educación Física en sus reuniones periódicas evaluará los proyectos que hemos diseñado y al final del curso escolar incorporaremos los resultados en la memoria anual del Departamento. .