

# **PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO**



## **2025-2026**

**Departamento de Educación Física del IES Las Lagunas:**

- Alejandro Pérez Gómez**
- Ignacio Antonio Pastor López**
- Sonia Beltrán Burguera**
- José Abraham Chinchilla Román**

## Índice

<b>1</b>	<b>Introducción .....</b>	<b>5</b>
1.2	Uso de instalaciones deportivas municipales anexas al centro. ....	8
1.3	Aspectos legislativos .....	8
<b>2</b>	<b>Objetivos de aprendizaje.....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Competencias .....</b>	<b>12</b>
3.1	Competencias clave.....	12
3.2	Competencias específicas ESO: .....	20
3.3	Conexiones con las competencias clave .....	20
<b>4</b>	<b>Saberes básicos.....</b>	<b>22</b>
<b>5.</b>	<b>SITUACIONES DE APRENDIZAJE .....</b>	<b>29</b>
5.1	Distribución temporal de las situaciones de aprendizaje.....	29
<b>5</b>	<b>CURSO ACADÉMICO 2024-2025 .....</b>	<b>31</b>
<b>6</b>	<b>ÁREA/MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>31</b>
<b>7</b>	<b>NIVEL 3º ESO.....</b>	<b>31</b>
<b>8</b>	<b>NÚM. DE SESIONES 12.....</b>	<b>31</b>
	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE NÚM. __1__ .....	31
<b>9</b>	<b>CURSO ACADÉMICO 2024-2025 .....</b>	<b>33</b>
<b>10</b>	<b>ÁREA/MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>33</b>
<b>11</b>	<b>NIVEL 3º ESO.....</b>	<b>33</b>
<b>12</b>	<b>NÚM. DE SESIONES 12-14 .....</b>	<b>33</b>
	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE NÚM. __2__ .....	33
	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y .....	33
	DESCRIP. OPERATIVOS .....	34
	SABERES BÁSICOS .....	34
<b>13</b>	<b>CURSO ACADÉMICO 2024-2025 .....</b>	<b>36</b>

<b>14</b>	<b>ÁREA/MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>36</b>
<b>15</b>	<b>NIVEL 3º ESO.....</b>	<b>36</b>
<b>16</b>	<b>NÚM. DE SESIONES 10-12 .....</b>	<b>36</b>
	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE NÚM. ____3_.....	36
	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN VINCULADOS.....	36
	DESCRIP. OPERATIVOS .....	36
	SABERES BÁSICOS .....	37
<b>6</b>	<b>Metodología.....</b>	<b>38</b>
	6.1 Metodología general y específica del área o materia. Recursos didácticos y organizativos.....	38
	6.2 Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje. ....	39
	6.3 Actividades complementarias y extraescolares .....	41
	6.4 Implantación del Plan lingüístico .....	42
<b>7</b>	<b>Evaluación .....</b>	<b>43</b>
	7.1 Criterios de evaluación y su vinculación con las competencias específicas .....	43
	7.2 Instrumentos de evaluación.....	45
	7.3 Criterios de calificación.....	46
	7.4 Actividades de refuerzo y ampliación .....	48
	7.5 Criterios de recuperación.....	48
<b>8</b>	<b>Medidas de atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo o con necesidad de compensación educativa .....</b>	<b>49</b>
	8.1 Tipos de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (NEAE) .....	49
	8.2 Alumnos de diferente raza y cultura. ....	52
	8.3 DUA .....	53

<b>9</b>	<b><i>Evaluación de la práctica docente e indicadores de logro .....</i></b>	<b><i>54</i></b>
----------	--	------------------

# 1 Introducción

La Educación Física, a través del desarrollo de la competencia motriz, establece la integración de los contenidos vinculados al cuerpo, al movimiento y su relación con el entorno. El enfoque de esta materia no sólo debe contribuir al desarrollo motriz, sino también a la adquisición de todas aquellas conductas que mejoren la salud y con ello el bienestar físico, psíquico y emocional del alumnado como personas integrantes de una sociedad de bienestar. De este modo, la Educación Física aporta solución a uno de los principales problemas de salud de la sociedad actual, caracterizada por un alto porcentaje de hábitos sedentarios y desequilibrios alimenticios.

El currículum de la Educación Física dentro la Educación Secundaria, debe contemplar en primer lugar una coordinación directa y equilibrada con el desarrollo curricular de la educación primaria, en segundo lugar, establecer la progresión adecuada respecto a la etapa anterior y en tercer lugar tener presente las posibilidades que ofrece al alumnado, por una parte, su carácter propedéutico, y por otra la posibilidad de que sea una etapa terminal en la escolarización de algunos alumnos/as.

La elaboración de la presente programación nace del trabajo consensuado por los miembros del departamento de Educación Física del IES Las Lagunas de Torrevieja y en ella se recogen las intenciones educativas que nos guiarán a la hora de abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje con nuestros alumnos durante el curso 2025-2026. Su carácter es **flexible**, permitiéndonos así adaptarnos a las necesidades y características de los alumnos y de las situaciones.

Para Francisco Imbernón (1992), programar es *"establecer una serie de actividades, en un contexto y un tiempo determinados, para enseñar unos contenidos, con la pretensión de conseguir varios objetivos"*. Así mismo, y según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación, programar es entendido como, *" el conjunto de objetivos, competencia básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación, de cada una de enseñanzas reguladas en la presente Ley"*. Ambas definiciones, aportan las herramientas necesarias, para

enfocar de manera correcta la enseñanza y en definitiva, contribuir a la educación de los alumnos, que es la idea principal, sobre la que se sustenta la elaboración de esta Programación Didáctica.

Tras estas referencias teóricas generales, hay que tener en cuenta, el enfoque de la enseñanza, desde la perspectiva de la sociedad actual; que parte de la educación, a través de la cual se consigue, tanto el bienestar individual como el colectivo. La Educación, es el camino más adecuado, para construir la personalidad, desarrollar las capacidades, conformar una identidad personal y adaptarnos al medio social, con perspectivas de conseguir una integración física, cognitiva y afectiva. Así como, adquirir nuevos conocimientos culturales, representados en valores, normas, actitudes y/o expectativas, que me van a permitir actuar, respetando las diferencias individuales y contribuyendo a la cohesión social.

Desde el ámbito de la Educación Física, los enfoques educativos, van encaminados, hacia exigencias sociales. La escasa actividad corporal desplegada en el actual sistema de vida, desplazamientos en vehículos, sustitución de los trabajos realizados directamente reducidos, reducción progresiva del tiempo de trabajo, entre otros, conduce, a una mayor realización de actividad física, como medio de equilibrio psicofísico y de ocupación del tiempo libre.

Por esta razón, a través del cuerpo y el movimiento como ejes fundamentales, se trabajará y desarrollará las cualidades físicas y motrices, creando conocimientos y hábitos de conducta, encaminados a la mejora de la imagen corporal y de la salud. Esto, a través de una metodología variada, flexible, de carácter continuo e integrador, que permita al alumno, desarrollar sus capacidades cognitivas, conociéndose a sí mismo y así poder explorar y estructurar su entorno más próximo mediante el movimiento, con el objetivo de mejorar la capacidad motriz en diferentes situaciones y con distintos fines y actividades, permitiendo demostrar destrezas, superar dificultades y competir. Pero no sólo eso, sino que sirve como instrumento de comunicación de expresión, fomentando las habilidades sociales. Este rasgo integrador, va a permitir utilizar los conocimientos y la práctica de actividad física, como forma de

cultura y ocio, buscando objetivos de salud y bienestar físico, como la prevención de enfermedades, la liberación de tensiones, la educación de hábitos posturales, la ausencia del sedentarismo y en definitiva, encaminar una forma inteligente de utilizar el tiempo libre, de acuerdo con las expectativas que nos marca la sociedad.

En esta programación, el enfoque competencial está presente en todo momento. Este enfoque asegura que el aprendizaje sea significativo y contextualizado, facilitando que los estudiantes comprendan y apliquen lo aprendido en su vida diaria. De esta forma, se favorece un aprendizaje real y conectado al mundo que rodea al alumnado, permitiéndoles ver la relevancia de sus estudios en situaciones prácticas y cotidianas. Al involucrar activamente a los estudiantes en actividades que reflejan desafíos del mundo real, se promueve el desarrollo de habilidades críticas como la resolución de problemas, el pensamiento crítico, la colaboración y la creatividad. Además, se fomenta la autonomía y la responsabilidad, al empoderar a los alumnos para tomar decisiones informadas sobre su aprendizaje y su vida. La implicación directa en su propio proceso educativo incrementa la motivación y el compromiso, resultando en una experiencia educativa más enriquecedora y efectiva.

Por otra parte, la materia debe contribuir también a que el alumno deba ser cada vez más autónomo en la toma de decisiones. Este proceso debe ir desarrollándose de forma progresiva, ya que precisa que el alumno se vaya adaptando a un determinado proceder didáctico, por lo que en mis actuaciones habrá dos fases: Fase directiva, en la cual el profesor asume la función de protagonista principal y la metodología es más directa e intervencionista, y Fase autónoma, en la que el alumno participa de forma reflexiva y responsable en numerosos aspectos de la programación, como selección de tareas y medios, organización de actividades, utilización de tecnologías de la información y la comunicación entre otros, hasta llegar a planificar su propia actividad.

Como conclusión entendemos la Educación Física como un área del currículo que tiene su propia especificidad, el cuerpo y el movimiento, pero cuya finalidad última, perfectamente armonizada con otros objetivos de carácter más amplio, es la educación integral de la persona.

### **1.1 Contextualización.**

La programación se desarrollará en el IES Las Lagunas de Torrevieja durante el curso 2025-2026. Este documento y más en concreto este punto se centra en la descripción de un centro educativo ubicado en las afueras de Torrevieja, el cual alberga clases de E.S.O., F.P. y BACHILLERATO.

El centro se encuentra en una zona escolar habitada por colegios e institutos, situados en el perímetro de la ciudad y atiende a un alumnado multiétnico. Esta heterogeneidad en la población estudiantil ha aumentado notablemente en los últimos años. Un aspecto, sin duda, enriquecedor de cara a la práctica de actividad física.

### **1.2 Uso de instalaciones deportivas municipales anexas al centro.**

Desde el comienzo del curso se solicita el uso de las instalaciones deportivas municipales anexas al centro como es la pista de atletismo o las de baloncesto entre otras instalaciones pertenecientes a este complejo deportivo municipal.

Desde el departamento de EF se tendrán en cuenta estas instalaciones para desarrollar diversas situaciones de aprendizaje facilitando así su realización y favoreciendo que el alumnado se aproveche de dichas instalaciones. Además, se seguirán de forma rigurosa la normativa de régimen interno de las mismas cuando el alumnado se desplace a las mismas.

### **1.3 Aspectos legislativos**

La base legal de la programación se sustenta en:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 2017/2022, del 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.



- Decreto 104/2018, del 207 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad e inclusión en el sistema educativo valenciano.
  - Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
  - Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- RESOLUCIÓN de 12 de julio de 2022, del secretario autonómico de Educación y Formación Profesional, por la que se aprueban las instrucciones para la organización y el funcionamiento de los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato durante el curso 2022-2023.*

## 2 Objetivos de aprendizaje

Según el Real Decreto 217/2022 los objetivos son “logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias”.

<b>Objetivos generales de etapa de ESO (RD. 217/2022)</b>	
a)	Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, 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 las demás personas, 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. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
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 las demás personas, 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, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, 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.  |

### 3 Competencias

De acuerdo con el Real Decreto 217/2022 las competencias clave son “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales”. Por consiguiente, en esta programación didáctica se pretende contribuir al desarrollo de las competencias marcadas en el Decreto 107/2022 que se exponen a continuación.

#### 3.1 Competencias clave

##### Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

#### DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en

diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

### **Competencia plurilingüe (CP)**

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

#### **DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)**

CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional

CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

### **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (CMCT)**

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia CMCT por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.

La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

#### **DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)**

CMCT1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
CMCT2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo,

planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
CMCT3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
CMCT4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
CMCT5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

### **Competencia digital (CD)**

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

#### **DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)**

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

### **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

#### **DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)**

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar
--



los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

### **Competencia ciudadana (CC)**

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

<b>DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)</b>
CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de

integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

### **Competencia emprendedora (CE)**

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

#### **DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)**

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía

y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

### **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)**

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

#### **DESCRIPTORES OPERATIVOS (DO)**

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

### **3.2 Competencias específicas ESO:**

**Competencia específica 1:** Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

**Competencia específica 2:** Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

**Competencia específica 3:** Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

**Competencia específica 4:** Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

**Competencia específica 5:** Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

### **3.3 Conexiones con las competencias clave**

El cuadro adjunto muestra las relaciones más significativas entre las cinco competencias específicas de esta materia y las competencias clave incluidas en

el perfil de salida del alumnado al finalizar la educación básica. En todos los casos, esta relación opera en las dos direcciones.

	<b>CCL</b>	<b>CP</b>	<b>CMCT</b>	<b>CD</b>	<b>CPSAA</b>	<b>CC</b>	<b>CE</b>	<b>CCEC</b>
<b>CE 1</b>	X		X	X	X	X	X	
<b>CE 2</b>	X	X	X		X	X		X
<b>CE 3</b>	X			X	X	X	X	X
<b>CE 4</b>			X	X	X	X	X	
<b>CE 5</b>		X		X	X		X	

## 4 Saberes básicos

Como bien se especifica en el Real Decreto 217/2022 se entienden por saberes básicos aquellos “conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas”.

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Respecto a la estructura, se establece una gradación de contenidos tanto para los dos primeros cursos como para los dos últimos, con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica. Estos saberes básicos suponen la movilización integrada y la relación con la práctica pedagógica de las diferentes capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales a través de un enfoque flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo, a la diversidad del alumnado y a su vínculo con la vida real. La programación de aula que se genera a partir estos contenidos tendrá que propiciar unidades y proyectos integrando varios saberes tanto en el mismo bloque como entre los otros, dejando a criterio del profesorado el enfoque de estas manifestaciones, a favor de una Educación Física sensiblemente holística, competencial e integrada en su vida.

### BLOQUES DE CONTENIDOS 3º ESO

#### Bloque 1. Vida activa y saludable

Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud: salud física, mental y social. A través de estos contenidos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

CE1, CE3, CE5	
Subbloque 1.1. Salud física	
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables	
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).	
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.	
Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico	
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).	
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).	
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness	
Programación autónoma del ejercicio.	
Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional	
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.	
Grupo 4. Cuidado del cuerpo	
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.	
Calentamiento específico autónomo.	
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.	
Subbloque 1.2. Salud social	
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.	
Ayudas ergogénicas legales y dopaje.	
Subbloque 1.3. Salud mental	
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación	
Métodos de relajación y estiramientos.	
Técnicas de relajación y estiramientos.	
Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo	

Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.
<b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física y el deporte</b>
Este bloque aborda aquellos componentes relacionados con la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.
<b>CE1, CE4, CE5</b>
<b>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</b>
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
Higiene y actividad física
<b>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente</b>
Protocolos de actuación (PAS / RICE)
Dispositivos DEA
Uso de las TIC
<b>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b>
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.
Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos
<b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>
Los saberes de este bloque se relacionan con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales. Estos saberes se desarrollan en diferentes contextos modificados de forma que se contribuya a la participación segura, a una mejor comprensión del juego por parte del alumnado y a una práctica más inclusiva. Mediante estas actividades el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición con sus iguales en contextos competitivos y no competitivos.
<b>CE1, CE2, CE5</b>
<b>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</b>



Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)
<b>Subbloque 3.2. Subbloque 3.2. Juegos y deportes</b>
Individuales
Colectivos
Adversario
Fundamentos técnicos deportivos
Fundamentos tácticos deportivos
Pensamiento estratégico
<b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>
Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el <i>fair play</i> y la deportividad, el conocimiento de las respuestas comunicativas de su propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales, el respeto a un mismo y a los otros, así como el sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar y el de sus compañeros.
<b>CE1 + CE3</b>
<b>Subbloque 4.1. Habilidades sociales</b>
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional
<b>Subbloque 4.2. Gestión emocional</b>
El estrés
<b>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo</b>
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.
<b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz</b>
Quedan estructuradas en: cultura artístico-expresiva, deporte como manifestación cultural y la cultura motriz tradicional, como la Pilota Valenciana. La danza, la recreación dramática, las artes circenses, los juegos y deportes populares y el deporte como fenómeno sociocultural, profundizando en el deporte inclusivo y adaptado, conforman este subbloque.
<b>CE2, CE3, CE4, CE5</b>

<b>Subbloque 5.1. Cultura artistico-expresiva</b>
<b>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas</b>
Respecto de la propiedad intelectual
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.
La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.
Estereotipos y diversidad de género
<b>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas</b>
Estereotipos
Proyectos interdisciplinarios artísticos
La luz y el sonido
Uso de la tecnología
Procesos de reflexión sobre temáticas sociales
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos
<b>Grupo 3. La recreación dramática</b>
Interpretación de textos.
La postura corporal como elemento expresivo.
Las emociones.
Elementos de la comunicación verbal y no verbal.
Escenografía
<b>Grupo 4. Actividades y artes circenses</b>
Juegos malabares.
El <i>clown</i> y el mimo
Lucha escénica.
Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.
<b>Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento</b>
Percusión corporal.

Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.
<b>Grupo 6. Danza y bailes</b>
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.
Danza contemporánea.
Bailes de salón: baile latino y baile estándar
<b>Subbloque 5.2. Deporte com manifestación cultural</b>
<b>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</b>
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.
<b>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</b>
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.
Entidades próximas.
Acontecimientos deportivos.
Práctica y concienciación.
<b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b>
<b>Grupo 2. La Pelota Valenciana</b>
Nyago y sus variantes.
Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinquete.
El <i>joc a paret</i> : Frontón y <i>frare</i> .
Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo.
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.
Referentes deportivos.
Mujer y Pilota.
<b>Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b>
Agrupación de los saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano, relacionándose con el conjunto de habilidades y experiencias físicas practicadas al aire libre, el conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación y el uso de la tecnología como instrumento facilitador, en estos entornos. Estos saberes facilitan la adopción

de actitudes y valores conectados con la conservación del medio natural, su uso sostenible y un aprendizaje autónomo para toda la vida, relacionado con las actividades físicas al aire libre.

**CE1, CE4, CE5**

**Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero**

Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.

Entidades y proyectos de centro.

**Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.**

Movilidad sostenible.

**Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**

La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

La riqueza natural y topográfica otras regiones.

Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.

**Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural**

Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.

## **5. SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

Dentro de este contexto, las situaciones de aprendizaje juegan un papel crucial. Estas situaciones se refieren a contextos específicos y estructurados en los que se facilita el aprendizaje a través de actividades físicas. Su propósito es proporcionar experiencias educativas que promuevan habilidades motoras, conocimientos teóricos y actitudes positivas hacia la actividad física y la salud.

Las situaciones de aprendizaje en educación física están diseñadas para ser inclusivas y adaptables, permitiendo a todos los estudiantes participar activamente independientemente de sus habilidades iniciales. Se centran en fomentar la cooperación, la competencia saludable y el desarrollo personal, proporcionando un entorno seguro y estimulante. A través de estas situaciones, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a respetar las reglas y a superar desafíos, lo que contribuye a su formación como individuos autónomos y responsables.

Además, estas situaciones se alinean con los objetivos, saberes básicos, competencias claves y específicas y criterios de evaluación. La planificación cuidadosa de estas actividades permite a los educadores evaluar el progreso de los estudiantes de manera continua y ajustar las estrategias pedagógicas según sea necesario para satisfacer las necesidades individuales y grupales.

### **5.1 Distribución temporal de las situaciones de aprendizaje**

El orden de la distribución temporal de las Situaciones de aprendizaje que se presenta a continuación, en algunos casos sufrirá variaciones. Por ello, y debido a la necesidad de contar cada profesor con todo el material disponible y debido también a las condiciones y previsiones climatológicas, el orden que se presenta a continuación se trata de una previsión.

3º ESO					
1º EVAL	1) Warm up & endurance	2a EVAL	4) Nutrition & RCP	3ª EVAL	8) Floorball
	2) Pickleball.		5) Pilota Valenciana		9) Basketball
	3) Orienteering		6) Rugbytag		10) Body expression
			7) Alternative Sports		

## 6 Metodología

### 6.1 Metodología general y específica del área o materia. Recursos didácticos y organizativos.

Los *principios de intervención didáctica* que subyacen en nuestro planteamiento metodológico son el de la individualización, la participación activa, la creatividad, el trabajo en equipo, la socialización, la significatividad y la funcionalidad de los aprendizajes, la interdisciplinariedad, la autonomía e iniciativa personal, la motivación hacia los aprendizajes, la comprensión (aprender a aprender), la participación activa y el carácter lúdico de las actividades planteadas.

Los profesores de este Departamento trataremos de recurrir siempre que sea posible a los *métodos activos* de enseñanza basados en la producción de modelos, pero sin que ello suponga un rechazo incondicional a los métodos tradicionales. En este sentido, utilizaremos preferentemente *técnicas de enseñanza* basadas en la búsqueda y recurriremos principalmente a *estilos de enseñanza* como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

En cuanto a los *recursos didácticos*, nos apoyaremos en el material deportivo con el que contamos en el departamento, así como las instalaciones del centro y los campos deportivos municipales (Palacio de Deportes) que se encuentran detrás del mismo. Procuraremos, por tanto, no ceñirnos únicamente a la utilización del espacio y material convencional, aprovechando al máximo las posibilidades que nos pueden brindar los materiales y espacios no convencionales. Al comienzo del curso, entregaremos a los alumnos una hoja solicitando el consentimiento firmado por sus padres/tutores para poder salir del

centro en horas de Educación Física. También solicitaremos su permiso para realizar grabaciones de vídeo y fotos durante las clases.

No utilizaremos libro de texto, por lo que, en caso de que sea necesario profundizar en algún contenido conceptual, recurriremos a apuntes elaborados por nosotros mismos y material audiovisual preparado también por nosotros (presentaciones en PowerPoint, vídeos, blogs, páginas web...). A nivel de recursos humanos, buscaremos la colaboración con el profesorado de otras materias (por ejemplo, nos coordinaremos con los profesores de tecnología para preparar el campeonato de pingpong con palas autoconstruidas).

En definitiva, seguiremos siempre que sea posible el siguiente decálogo:

- 1.- Partir de los conocimientos previos del alumno.
- 2.- Proporcionar oportunidades para poner en práctica los nuevos conocimientos.
- 3.- Es importante propiciar en las actividades la reflexión personal de lo realizado.
- 4.- Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes.
- 5.- Desarrollo de habilidades y estrategias de planificación y regulación de la propia actividad de aprendizaje, es decir, aquellas relacionadas con el aprender a aprender.
- 6.- Los contenidos deben presentarse con una estructuración clara de sus relaciones.
- 7.- Ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumnado.
- 8.- Concedemos gran importancia al trabajo conjunto del equipo docente y del Departamento.
- 9.- La información de la evaluación debe servir como punto de referencia para la actuación pedagógica.
- 10.- Es necesario que el alumno/a participe en el proceso a través de la autoevaluación y la coevaluación

## **6.2 Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje.**

Las actividades suponen la concreción de los principios de intervención anteriormente citados. Los dos factores más importantes que tendremos en

cuenta a la hora de seleccionar las actividades son, el de la variedad y el de la validez. La *secuencia de actividades* que seguiremos se establece en base al principio de complejidad creciente. Esta secuencia se divide en actividades iniciales, de desarrollo y finales; y actividades de ampliación y refuerzo. Las actividades de evaluación son inherentes en cada una de las actividades que realicemos.

En lo que respecta a las *estrategias metodológicas* a utilizar en la práctica, utilizaremos preferentemente estrategias globales y, en aquellos casos en los que la dificultad de la tarea lo requiera, utilizaremos una estrategia mixta (global-analítica-global). La organización de los alumnos estará siempre en función de los aprendizajes que vayamos a llevar a cabo, pero intentaremos, siempre que sea posible, favorecer la interacción para fomentar la socialización.

Siempre que sea posible, trataremos de enriquecer las UD con actividades complementarias que ayuden a consolidar, ampliar o poner en práctica los aprendizajes adquiridos. Algunas de ellas serán, por ejemplo, campeonatos deportivos organizados por los propios alumnos en los recreos. Al final de este apartado, adjuntamos el listado de actividades complementarias previstas para este curso\*.

Por otro lado, las clases no tienen por qué mantener una estructura formal en cuanto a sus fases (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma). Su estructura vendrá determinada por las características del trabajo que se vaya a realizar. La necesidad de un calentamiento depende de la intensidad de la actividad posterior. La puesta en marcha ayuda al alumno a situarse en el tipo de trabajo que se le va a plantear: explicación y justificación de la actividad, contenido de la clase, organización, iniciación de carácter motor, etc. El tiempo de vuelta a la calma también puede verse reducido al mínimo si el nivel de intensidad de las actividades programadas desciende paulatinamente a partir de un momento dado, incluyéndose una puesta en común o cambio de impresiones que favorezca la reflexión acerca del trabajo realizado.

Las normas básicas en el área de Educación Física como la higiene, la seguridad, el respeto y el orden tienen como finalidad garantizar una práctica correcta y segura para todo el alumnado, trabajando adecuadamente con el material y respetando las instalaciones empleadas. Estas normas están



relacionadas con los propios objetivos del área y están siempre presentes a la hora de planificar y desarrollar las actividades de clase teniendo en cuenta factores de riesgo y adoptando medidas preventivas. El cumplimiento de éstas resulta imprescindible para participar en el desarrollo las sesiones en un entorno seguro, respetuoso y ordenado, favoreciendo el trabajo activo y el aprendizaje de todo el grupo. Para ello se han desarrollado 8 normas básicas de obligatorio cumplimiento:

1. Asistencia con la indumentaria adecuada: el alumnado deberá acudir a clase con ropa y calzado deportivo apropiado para la práctica de actividad física.
2. Prohibición de pendientes colgantes o que puedan engancharse, evitando así riesgos de lesiones.
3. Retirada de pulseras, anillos, collares y relojes antes del inicio de la sesión para prevenir accidentes, daños materiales y daños personales.
4. El cabello largo deberá recogerse debidamente antes de comenzar la clase.
5. Los piercings faciales deberán cubrirse y no se permitirán uñas largas cuando la naturaleza de la actividad pueda implicar riesgo, atendiendo al criterio profesional del docente.
6. El acceso al cuarto de material o la manipulación de este sin autorización está terminantemente prohibido.
7. El respeto hacia los compañeros, el profesorado y el material es un principio innegociable. Cualquier falta de respeto o conducta contraria a la convivencia podrá conllevar la expulsión inmediata de la sesión y la correspondiente sanción disciplinaria.
8. La participación activa y responsable en las clases constituye un requisito indispensable para superar la asignatura, siempre que se cumplan las normas anteriormente expuestas.

De forma complementaria, se establecen las siguientes normas adicionales:

9. Queda prohibido el uso de teléfonos móviles o dispositivos electrónicos durante las sesiones, salvo indicación expresa del profesor o profesora.

10. El alumnado deberá atender en todo momento las indicaciones del docente, especialmente aquellas relacionadas con la seguridad, la organización de las tareas y el cuidado de los espacios e instalaciones.
11. Con el fin de fomentar hábitos de higiene personal y respeto hacia los demás, el alumnado deberá cambiarse de ropa al finalizar la clase de Educación Física. Será obligatorio disponer de una bolsa de aseo que incluya, como mínimo, los siguientes elementos: Toallitas húmedas o toalla, desodorante y camiseta de recambio. De manera opcional, se podrán incluir otros artículos de higiene personal, como peine, colonia o productos similares.

El juego va progresivamente dejando paso al deporte. Las actividades deportivas con cierto nivel de especialización y con la adopción de estrategias en situaciones reales de juego se tratará, en ciertas ocasiones, como si fueran una competición. Pero ésta se enfocará desde un punto de vista educativo, presentándola como un mecanismo para regular el propio esfuerzo, como un reto que hay que superar y no como una situación de rivalidad o enfrentamiento. Las actividades deportivas no se han diseñado en función de los resultados perseguidos sino como un medio de aplicación y aprendizaje, evitando situaciones de marginalidad y provocando la interiorización de actitudes de colaboración y respeto a las normas.

El tratamiento del error no debe tener la consecuencia automática de la corrección. En una enseñanza basada en la búsqueda y resolución de problemas, el error puede estar tanto en la ejecución final como en el proceso desarrollado, y se convierte, para el alumno, en un indicador que le informa de lo adecuado del proceso que está experimentando y, para el profesor, en un elemento de análisis y en un recurso más para evaluar e intervenir en el proceso educativo.

La actitud del profesor frente a la actividad física refuerza o debilita los aprendizajes de actitudes, valores y normas y, sobre todo, el grado de motivación. Es importante que el profesor mantenga una actitud positiva ante las actividades propuestas.

### **6.3 Actividades complementarias y extraescolares**

A continuación, se adjuntan las siguientes actividades que serán realizadas siempre que sea posible. Además, en función de cada curso se realizarán unas u otras, priorizando 1 salida en cada trimestre y siempre teniendo en cuenta no interferir en demasía en el resto de las asignaturas. Las actividades son las siguientes:

#### Salidas ESO:

- Actividades de orientación en las lagunas de la Mata o en el Parque del Molino de Agua. (actividades en el medio en colaboración con el departamento de Biología)
- Actividades como campeonatos, carreras solidarias o musicales en el centro organizadas por los propios alumnos.
- Actividades acuáticas y náuticas (lugar y fecha aún por determinar).
- Salida a parque de colchonetas.
- Salida a Sierra Nevada a esquiar.

También se estudiará la posibilidad de organizar un viaje a la nieve, aún por determinar el destino y la fecha de realización, además de la organización de liguillas y campeonatos de distintas modalidades deportivas en los recreos para los grupos de ESO y alguna salida a las piscinas municipales anexas al instituto.

Las actividades mostradas tienen una asignación flexible, aunque siempre se proponen acordes a lo propuesto por el currículo. Se necesitará la colaboración de los tutores y/o algún otro profesor para llevar a cabo estas actividades.

### **6.4 Implantación del Plan lingüístico**

En el pasado curso 2021-2022 se comenzó con el plan lingüístico en el IES Las Lagunas de acuerdo con la **Orden 4/2018** por la que se regula y promueve el plurilingüismo en el sistema educativo valenciano. Esto conllevó que se trabajaran algunos aspectos de la materia de Educación física en inglés de forma progresiva. Los aspectos a trabajar en el presente curso 2023-2024 serán los siguientes:

- Interacciones básicas del día a día en clase.
- Imperativos.
- Preposiciones de lugar.
- Vocabulario de los principales músculos y huesos.
- Vocabulario de los distintos deportes practicados.

Además, se instará al alumnado a realizar algunas tareas integrando, aunque de forma básica y acorde al nivel del grupo, todo lo trabajado en inglés. Para facilitar todo este proceso, se realizará diferente material didáctico como tarjetas, posters o infografías complementando tanto el inglés como el español.

## 7 Evaluación

### 7.1 Criterios de evaluación y su vinculación con las competencias específicas

#### Para 3º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
C.E.1
<b>C.E.1:</b> Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
3º ESO
<b>1.1.</b> Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.
<b>1.2.</b> Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.
<b>1.3.</b> Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físicodeportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.
C.E.2
<b>C.E.2:</b> Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
3º ESO
<b>2.1.</b> Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físicodeportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.
<b>2.2</b> Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.

<p><b>2.3.</b> Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.</p>
<b>C.E.3</b>
<p><b>C.E.3:</b> Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>3º ESO</b>
<p><b>3.1.</b> Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.</p> <p><b>3.2.</b> Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.</p> <p><b>3.3.</b> Diseñar proyectos artísticos multidisciplinares y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.</p>
<b>C.E.4</b>
<p><b>C.E.4:</b> Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.</p>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>3º ESO</b>
<p><b>4.1.</b> Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físicodeportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.</p> <p><b>4.2.</b> Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.</p> <p><b>4.3.</b> Descubrir y participar activamente en las actividades artísticoexpresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.</p> <p><b>4.4.</b> Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.</p> <p><b>4.5.</b> Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección,</p>

mediante la práctica de sus diferentes modalidades.
<b>C.E.5</b>
<b>C.E.5:</b> Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>3º ESO</b>
<p><b>5.1.</b> Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.</p> <p><b>5.2.</b> Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, <i>netiqueta</i>.</p> <p><b>5.3.</b> Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.</p>

## 7.2 Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de los aprendizajes nos serviremos principalmente de la observación directa, rúbricas y el registro anecdótico y sistemático. En el caso de la evaluación de los contenidos teóricos recurriremos, si así lo creemos necesario, a la realización de exámenes y trabajos monográficos.

Utilizaremos los siguientes procedimientos de evaluación:

- **Observación:** que será sistemática, registrada y planificada. Mediante esta técnica evaluaremos contenidos procedimentales y actitudinales; y conceptuales susceptibles de evaluación mediante la observación. Los instrumentos a utilizar son listas de control del alumnado y fichas de observación (rúbricas, escalas descriptivas, coevaluación, etc.) de cada unidad didáctica.
- **Experimentación:** a través de la realización de exámenes prácticos, así como la realización de test o pruebas adaptadas, como el test 3JS, o test alternativos, autodiseñados y baremados, empleados para la valoración de la condición física, rúbricas finales en cada unidad didáctica y el cuaderno del alumnado o fichas didácticas.

**Demostración:** donde el alumnado expresará sus conocimientos a través de diferentes vías como por ejemplo presentaciones o podcasts, ejercicios

propuestos, trabajos, etc.

El proceso de la evaluación, tanto del proceso como del resultado, se realizará de forma cruzada, es decir, en la evaluación no solo es partícipe el profesor (heteroevaluación) sino que el alumnado será partícipe de ella mediante:

La **autoevaluación**, en la que el propio alumnado o grupo de alumnos evalúa su propio aprendizaje.

La **coevaluación** que, con el objetivo de mejorar las unidades didácticas, el alumnado valorará las mismas en relación a las tareas, las fichas realizadas y en relación al profesor.

Así, los instrumentos de evaluación que se van a utilizar y que estarán a disposición del alumnado al final de cada UDI en la plataforma AULES, tal y como recoge la Orden 38/2017, son los siguientes:

**Registro sistemático:** utilizado para valorar aspectos como la asistencia, la puntualidad, la higiene o la ropa deportiva, así como el esfuerzo, actitudes y, adquisición y manifestación de valores éticos a través del deporte.

**Prueba de ejecución:** utilizada para valorar el nivel de competencia adquirido por el alumnado en cada unidad didáctica.

**Cuaderno del alumnado/fichas didácticas:** para transmitir información teórica relacionada con el saber y valorar ese contenido. Se incluirán también todo tipo de lecturas e información complementaria, y actividades, tanto obligatorias como las actividades voluntarias.

### **7.3 Criterios de calificación**

La evaluación final o **calificación** se extrae de toda la información recogida durante el curso escolar sobre con los instrumentos de evaluación. En el presente curso, y en función de cada curso se evalúan ciertos **criterios de evaluación** relacionados a determinadas **competencias específicas** según el currículo, ubicados a lo largo de las UP. La suma del peso o valor de todos los criterios dará como resultado una calificación máxima final de curso de 10 puntos, ya que la administración así lo estipula.



El desarrollo de los 10 puntos

<b>CE</b>	<b>CrE</b>	<b>%</b>	<b>Peso en nota</b>	<b>SA</b>
<b>CE1</b>	1.1	5%	0,5 puntos	1,4,
	1.2	5%	0,5 puntos	1
	1.3	10%	1 punto	Todas
<b>CE2</b>	2.1	20%	2 puntos	Todas
	2.2	20%	2 puntos	2,5,6,7,8,9
	2.3	2%	0,2 puntos	6,7,8,9
<b>CE3</b>	3.1	4%	0,4 puntos	10
	3.2	4%	0,4 puntos	10
	3.3	4%	0,4 puntos	10
<b>CE4</b>	4.1	2%	0,2 puntos	3
	4.2	6%	0,6 puntos	3, 4
	4.3	2%	0,2 puntos	3
	4.4	2%	0,2 puntos	3
	4.5	2%	0,2 puntos	5
<b>CE5</b>	5.1	4%	0,4 puntos	3,4
	5.2	4%	0,4 puntos	3,7
	5.3	4%	0,4 puntos	1,2
	<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>	<b>10 puntos</b>	

Se implementará un sistema de control de asistencia y participación en las sesiones prácticas, con el objetivo de fomentar la regularidad y el compromiso de los estudiantes en las actividades programadas. En este sentido, se establecen las siguientes normas específicas:

- **Control de Asistencia:**
  - Los estudiantes tienen la obligación de asistir a todas las sesiones prácticas programadas.

- En caso de faltar a una sesión práctica, los estudiantes deberán justificar su ausencia con la debida documentación (certificado médico).

Para poder superar la evaluación, la nota media de todos los CrE ha de ser igual o superior a 5. Debido a la falta de continuidad de algunas competencias específicas de la asignatura y para evitar el absentismo, es requisito indispensable evaluarse de todas y cada una de las SA/UP con una calificación mínima de 4 para poder hacer media con el resto. Por otra parte, la nota final de curso será la media de los tres trimestres.

#### **7.4 Actividades de refuerzo y ampliación**

En todas las UD se podrán diseñar, si procede, actividades de recuperación para el alumnado que no haya alcanzado los objetivos contemplados en éstas. En la elaboración de estas se tendrá en cuenta su naturaleza (contenidos prácticos o teóricos) y las características propias del alumno, de acuerdo con la atención a la diversidad.

Por otro lado, y de acuerdo con el planteamiento metodológico de esta programación, se facilitará el acceso a nuevos aprendizajes a los alumnos que hayan alcanzado o superado los objetivos previstos como se puede ver en el apartado de contenidos.

En cada unidad didáctica se plantearán una serie de actividades voluntarias con las cuales el alumnado podrá subir 1 punto en su nota al final del trimestre si las ha realizado. Para poder adquirir esta puntuación extra es requisito indispensable haber aprobado la asignatura (sacar o 5 o superior).

#### **7.5 Criterios de recuperación**

El profesor podrá facilitar al alumno la recuperación de los CrE suspensos trabajados en las diferentes SSAA mediante exámenes (teóricos y/o prácticos), trabajos u otras actividades de refuerzo. Los alumnos que tengan la asignatura pendiente de cursos anteriores podrán aprobarla si aprueban las dos primeras evaluaciones. Si no lo consiguen, realizarán una prueba extraordinaria de

carácter teórico/práctico sobre los contenidos del curso suspenso en una fecha estipulada y pactada previamente. Si el alumno, por razones de salud, no puede presentarse a la parte práctica, deberá aportar el día del examen un justificante médico, y se le propondrá otra tarea o trabajo para la recuperación del contenido.

## **8 Medidas de atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo o con necesidad de compensación educativa**

Atendiendo la Ley Orgánica 2/2006, modificada por la LOMLOE 3/2020, todo el alumnado debe alcanzar el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos en la ley. Corresponde a las administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos/as que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria puedan conseguirlo. Además, la escolarización de este alumnado se regirá por los principios de **normalización e inclusión**, y asegurará su no discriminación y la igualdad efectiva en el acceso y permanencia en el sistema educativo.

A continuación, se exponen los diferentes tipos de alumnado que pueden presentar necesidad específica de apoyo educativo (NEAE), destacando que las medidas de nivel III y nivel IV (establecidas en el Decreto 104/2018, de 27 de Julio) será necesario analizarlas en función de los informes médicos del alumno/a según cada caso. Debe haber una estrecha colaboración del departamento de Educación Física con el de Orientación, así como el equipo educativo coordinado por el tutor/a.

Las **medidas de nivel III** están dirigidas a alumnos que requieran una respuesta diferenciada con apoyo ordinario. Tienen como referencia el currículo y su objetivo es poder cumplirlo sin modificar los elementos de este.

Las **medidas de nivel IV** se dirigen a alumnos con NEAE que requieren una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario con adaptaciones significativas del currículo. Es obligatorio realizar una evaluación sociopsicopedagógica y emitir un informe. El **plan de actuación personalizado (PAP)** se elabora a partir de este informe, y contempla las medidas a adoptar con el alumno/a. Su elaboración es competencia del profesorado especializado asignado a la unidad específica de educación especial.

### **8.1 Tipos de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (NEAE)**

1	NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES
	<p>La casuística típica que nos podemos encontrar en Educación Física engloba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b><u>Discapacidad auditiva</u></b>: potenciar los canales visual y táctil, colocarnos delante de él para facilitar la lectura labial, no gritar, utilizar un ritmo y entonación normales, ejemplificar siempre la actividad, evitar ruidos de fondo, asegurarnos de que conoce las reglas y pautas antes de comenzar, usar ilustraciones y alumno colaborador.</li> <li>● <b><u>Discapacidad visual</u></b>: potenciar el resto visual (si lo tiene), estimulación auditiva y táctil, utilizar un lenguaje preciso y claro, llamar al alumno antes de hablarle, hacer un reconocimiento del terreno antes de comenzar las actividades, minimizar los ruidos, seguir rutinas, acolchar obstáculos, cerrar puertas y ventanas, usar material adaptado (balones sonoros, cuerdas de acompañamiento) y alumno colaborador.</li> <li>● <b><u>Discapacidad intelectual</u></b>: dar información precisa y simplificada, periodos de aprendizaje cortos y retos asumibles, tener paciencia con su trabajo, evitar la fatiga, utilizar material motivador y novedoso y alumno colaborador.</li> <li>● <b><u>Discapacidad física</u></b>: aquí se engloban numerosos tipos de discapacidades, diferenciando la motriz de la orgánica.</li> </ul> <p><b><u>Discapacidades físicas motrices</u></b>: ante lesiones de un <b><u>miembro inferior o superior</u></b> hay que potenciar las posibilidades de movimiento, estimular la capacidad de expresión y comunicación corporal, delimitar el espacio en el que actúa, utilización de muletas o bastones para equilibrarse, adaptar las reglas para que pueda participar en igualdad, usar silla de ruedas en juegos y deportes, material de deportes adaptados. Ante la imposibilidad de participación puede ayudar al profesor a organizar la sesión, completar una ficha didáctica, dirigir calentamiento y vuelta a la calma. Los alumnos con <b><u>sobrepeso</u></b> deberán controlar la duración e intensidad del ejercicio, así como evitar impactos agresivos sobre el aparato locomotor. Con los alumnos con alteraciones en la <b><u>columna vertebral</u></b> tendremos que potenciar la musculatura de sostén, evitar cargas excesivas de peso, trabajo de corrección postural.</p> <p><b><u>Discapacidades físicas orgánicas</u></b>: el informe médico será fundamental. Ante problemas de <b><u>asma</u></b> hay que evitar el ejercicio en ambientes secos y polucionados, en intervalos de 5' y con intensidad inferior al 80%, respiración nasal, calentar bien, y hacer uso del broncodilatador en caso de ser necesario. En alumnos <b><u>diabéticos</u></b>, ingerir alimentos antes y después de la sesión, en ocasiones reducir la dosis de insulina, disponer de</p>

	instrumentos de control glucémico y aumentar la intensidad del ejercicio progresivamente. Si tenemos alumnos con <b><u>problemas cardíacos</u></b> , suspender el ejercicio ante cualquier síntoma de dolor en el pecho, enseñarle a controlar la intensidad con la toma de frecuencia cardíaca, evitar situaciones de estrés, incluir actividades suaves y el trabajo de relajación.
<b>2</b>	<b>DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAJE</b>
	Tendremos que tener muy en cuenta la metodología utilizada a la hora de exponer los contenidos, así como adaptar las actividades al nivel del alumno. De igual modo, será fundamental modificar los recursos espaciales y materiales para facilitar al alumno el aprendizaje.
<b>3</b>	<b>ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES</b>
	Proponer aprendizajes independientes, competenciales y creativos, utilizando métodos como el aprendizaje basado en problemas, trabajo por proyectos o aprendizaje cooperativo. Tener en cuenta sus intereses e intentar potenciarlos, dotándole de responsabilidades durante las sesiones de Educación Física.
<b>4</b>	<b>INCORPORACIÓN TARDÍA AL SISTEMA EDUCATIVO</b>
	Deberemos atender personalmente a estos alumnos/as identificando sus deficiencias principales respecto al resto del grupo, y progresivamente alcanzar ese nivel. Utilizar un alumno-tutor que pueda orientarle en las tareas que no conozca y facilitar su integración. Seguir el <b><u>Plan de Acogida</u></b> del centro.
<b>5</b>	<b>CONDICIONES PERSONALES QUE SUPONGAN DESIGUALDAD INICIAL</b>
<b>6</b>	<b>HISTORIA ESCOLAR QUE SUPONGA DESVENTAJA EDUCATIVA</b>
	Contactar con la familia y departamento de orientación para conocer el origen de su situación y pautas para actuar. Serán necesarias pautas de apoyo y refuerzo positivo, darle mucho feedback afectivo, retos sencillos y objetivos alcanzables que motiven a continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Seguir el <b><u>Plan de Acogida</u></b> del centro.
<b>7</b>	<b>TDAH</b>

	Realizar actividades cooperativas, aumentar el periodo de vuelta a la calma a partir de ejercicios de relajación y respiración, organizar actividades por estaciones para que no tenga que esperar filas largas, en los grupos en los que esté hacer que sea el primero en participar, introducir nuevas actividades que supongan una novedad.
--	--

## 8.2 Alumnos de diferente raza y cultura.

En este punto, dadas las características de nuestro centro, los aspectos principales a tener en cuenta serán:

- Que la condición de inmigrantes no suponga un elemento de discriminación.
- Que se integren con normalidad en el grupo clase.
- Evaluar sus capacidades y habilidades porque en ocasiones estos alumnos no han tenido una escolarización adecuada.

Por ello, la atención a la diversidad, además de las medidas previstas por el centro, en Educación Física se concretará:

- A través de los juegos y deportes hay que destacar aspectos de sus culturas de procedencia.
- Adecuar los agrupamientos para evitar la formación de guetos.

Si su escolarización anterior hubiese sido deficiente y se aprecian menores capacidades o habilidades se les dará el tratamiento que hemos explicado en los apartados anteriores, aplicando adaptaciones curriculares no significativas o significativas, según corresponda. Por ejemplo, adaptando, circunstancialmente, las fichas teórico-prácticas al lenguaje correspondiente.

Finalmente, existe la posibilidad de encontrarnos con alumnos con **exención en la práctica de la Educación Física**, tal y como expone la Orden del 14 de diciembre del 2007 sobre evaluación. Dicha orden en su disposición adicional primera (Convalidaciones), establece que estos casos pueden ser: deportistas de élite, alumnos en conservatorio musical, alumnos en conservatorio de danza y alumnos mayores de 25 años.

### 8.3 DUA

El Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) es un enfoque educativo que busca garantizar la accesibilidad y la inclusión de todos los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el contexto de la Educación Física para Secundaria y Bachillerato, el DUA se convierte en una herramienta esencial para adaptar las actividades y contenidos a la diversidad de habilidades, intereses y necesidades de los estudiantes, promoviendo una educación más equitativa y efectiva.

El DUA se basa en tres principios fundamentales que guían la planificación y ejecución de actividades educativas:

- **Proporcionar múltiples medios de representación:**

Acceso a la información: Utilizar diversos formatos para presentar la información (visual, auditivo, kinestésico) asegurando que todos los estudiantes puedan comprender y procesar el contenido.

Adaptación de materiales: Incluir materiales de apoyo visuales como diagramas, vídeos demostrativos y fichas descriptivas para explicar las actividades y técnicas deportivas.

- **Proporcionar múltiples medios de acción y expresión:**

Variedad de métodos de participación: Ofrecer diferentes maneras para que los estudiantes participen en las actividades físicas, considerando sus habilidades y preferencias.

Evaluación diversa: Utilizar una variedad de métodos de evaluación (pruebas prácticas, autoevaluaciones, trabajos en grupo) para valorar el desempeño de los estudiantes de manera integral.

- **Proporcionar múltiples medios de implicación:**

Motivación y compromiso: Diseñar actividades que sean relevantes y motivadoras para los estudiantes, teniendo en cuenta sus intereses y objetivos personales.



## 9 Evaluación de la práctica docente e indicadores de logro

1- Nunca/ Mai	2- Algunas veces/ Algunes vegades	3- A menudo/ Sovint	4- Siempre/ Sempre			
INDICADORES DE PLANIFICACIÓN/INDICADORS DE PLANIFICACIÓ			1	2	3	4
Programa la asignatura (objetivos, actividades y estrategias)./Programa l'assignatura (objectius, activitats i estratègies).						
Programa la asignatura teniendo en cuenta el contexto./Programa l'assignatura tenint en compte el context.						
Programa la asignatura teniendo en cuenta el tiempo disponible para su desarrollo./Programa l'assignatura tenint en compte el temps disponible per al seu desenvolupament.						
Selecciona y secuencia de forma progresiva los saberes básicos de la programación de aula teniendo en cuenta las particularidades de cada uno de los grupos de estudiantes./ Selecciona i seqüencia de forma progressiva els sabers bàsics de la programació d'aula tenint en compte les particularitats de cadascun dels grups d'estudiants.						
Consulta la programación a lo largo del curso y, en caso necesario, realiza y anota las modificaciones./ Consulta la programació al llarg del curs i, en cas necessari, realitza i anota les modificacions.						
Al inicio de la UD o el proyecto, el alumnado conoce los objetivos didácticos, las competencias que se van a desarrollar, las actividades que harán y cómo se desarrollará la evaluación./ A l'inici de la UD o del projecte, els i les alumnes coneixen els objectius didàctics, les competències que es desenvoluparan, les activitats que faran i com es durà a terme l'avaluació.						
Planifica las clases de modo flexible y prepara actividades y recursos ajustados a la programación de aula y a las necesidades e intereses del alumnado, en la medida de lo posible./ Planifica les classes de manera flexible i prepara activitats i recursos ajustats a la programació d'aula i a les necessitats i interessos de l'alumnat, en la mesura que siga possible.						
Hace un seguimiento constante del progreso de los alumnos./ Fa un seguiment constant del progrés dels alumnes.						

Establece los criterios, procedimientos y los instrumentos de evaluación y autoevaluación (claros y conocidos por el alumno) que permiten hacer el seguimiento del progreso de aprendizaje de sus alumnos/as./ <i>Estableix els criteris, procediments i els instruments d'avaluació i autoavaluació (clars i coneguts per l'alumne) que permeten fer el seguiment del progrés d'aprenentatge de l'alumnat.</i>				
Programa teniendo en cuenta la diversidad del alumnado./ <i>Programa tenint en compte la diversitat de l'alumnat.</i>				
Se coordina con el profesorado de otros departamentos que puedan tener contenidos afines a su asignatura./ <i>Es coordina amb el professorat d'altres departaments que puguin tindre continguts afins a la seua assignatura.</i>				
OBSERVACIONES. PROPUESTAS DE MEJORA. /OBSERVACIONS. PROPOSTES DE MILLORA.				

INDICADORES DE MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO/ <i>INDICADORS DE MOTIVACIÓ DE L'ALUMNAT</i>	1	2	3	4
Proporciona un plan de trabajo al principio de cada unidad./ <i>Proporciona un pla de treball al principi de cada unitat.</i>				
Plantea situaciones que introduzcan la unidad para buscar la motivación de los alumnos y saber sus conocimientos previos./ <i>Planteja situacions que introduïsquen la unitat per cercar la motivació dels alumnes i saber els seus coneixements previs.</i>				
Relaciona los aprendizajes con aplicaciones reales o con su funcionalidad y con las competencias claves./ <i>Relaciona els aprenentatges amb aplicacions reals o la seua funcionalitat i amb les competències claus.</i>				
Propone actividades variadas en su tipología y tipo de agrupamiento./ <i>Proposa activitats de tipologia variada i tipus d'agrupament.</i>				
Informa sobre los progresos conseguidos y las dificultades encontradas./ <i>Informa sobre els progressos aconseguits i les dificultats trobades.</i>				

Emplea metodologías que favorecen el desarrollo de una actitud positiva del alumno/a y que tengan en cuenta sus intereses./ <i>Empra metodologies que afavoreixen el desenvolupament d'una actitud positiva de l'alumne/a i que tinguen en compte els seus interessos.</i>				
Estimula la participación activa de los estudiantes en clase./ <i>Estimula la participació activa dels estudiants a classe.</i>				
Promueve la reflexión de los temas tratados./ <i>Promou la reflexió dels temes tractats.</i>				
OBSERVACIONES. PROPUESTAS DE MEJORA./ <i>OBSERVACIONS. PROPOSTES DE MILLORA.</i>				

INDICADORES DEL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA/ <i>INDICADORS DEL DESENVOLUPAMENT DE L'ENSENYAMENT</i>	1	2	3	4
Antes de iniciar una unidad, se realiza una introducción sobre el tema para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos./ <i>Abans d'iniciar una unitat, es realitza una introducció sobre el tema per motivar els alumnes i saber els seus coneixements previs.</i>				
Antes de iniciar una actividad, se expone y justifica el plan de trabajo (importancia, utilidad, etc.), y se informa sobre los criterios de evaluación./ <i>Abans d'iniciar una activitat, s'exposa i es justifica el pla de treball (importància, utilitat, etc.), i s'informa sobre els criteris d'avaluació.</i>				
Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos; intercala preguntas aclaratorias; pone ejemplos.../ <i>Quan introdueix conceptes nous, els relaciona, si és possible, amb els que ja coneixen; intercala preguntes aclaridores; posa exemples...</i>				
Propone actividades variadas en su tipología y tipo de agrupamiento que favorecen la adquisición de las competencias clave./ <i>Proposa activitats variades tant pel que fa a la tipologia com pel que fa als diferents agrupaments que afavoresquen l'adquisició de competències clau.</i>				
Propone actividades con objetivos muy claros./ <i>Proposa activitats amb</i>				

<i>objectius molt clars.</i>				
Programa actividades de comunicación: buscar información y interpretarla, toma de decisiones, crear, razonar, exponer.../ <i>Programa activitats de comunicació: cerca d'informació i posterior interpretació, presa de decisions, crear, raonar, exposar...</i>				
Tiene predisposición para aclarar dudas y ofrecer asesorías dentro y fuera de las clases./ <i>Té predisposició per aclarir dubtes i oferir assessories dins i fora de les classes.</i>				
Mantiene una comunicación fluida con los estudiantes./ <i>Manté una comunicació fluïda amb els estudiants.</i>				
Facilita estrategias para comprobar que los alumnos entienden./ <i>Facilita estratègies per comprovar que els alumnes entenen.</i>				
Facilita a los alumnos estrategias de aprendizaje: lectura comprensiva, cómo buscar información, cómo redactar y organizar un trabajo, etc./ <i>Facilita als alumnes estratègies d'aprenentatge: lectura comprensiva, com cercar informació, com redactar i organitzar un treball, etc.</i>				
Propone actividades que favorecen el aprendizaje autónomo (búsqueda de información, trabajos, investigaciones...)/ <i>Proposa activitats que afavoreixen l'aprenentatge autònom (cerca d'informació, treballs, recerques...).</i>				
Optimiza el tiempo disponible para el desarrollo de cada unidad didáctica./ <i>Optimitza el temps disponible per al desenvolupament de cada unitat didàctica.</i>				
Utiliza soporte audiovisual u otro tipo de recursos para reforzar, ampliar o acompañar los contenidos en el aula o fuera de ella. / <i>Utilitza suport audiovisual o un altre tipus de recursos per reforçar, ampliar o acompanyar els continguts en l'aula o fora d'aquesta.</i>				
Promueve el trabajo cooperativo./ <i>Promou el treball cooperatiu.</i>				
Desarrolla los contenidos de una forma ordenada y comprensible para el alumnado./ <i>Desenvolupa els continguts d'una forma ordenada i comprensible per a l'alumnat.</i>				
Plantea actividades que permiten la adquisición de las destrezas propias de la etapa educativa./ <i>Planteja activitats que permeten l'adquisició les destreses pròpies de l'etapa educativa.</i>				

Plantea actividades grupales e individuales suficientes y significativas./ <i>Planteja activitats de grup i individuals suficients i significatives.</i>				
Proporciona al alumno información sobre su progreso./ <i>Proporciona a l'alumne informació sobre el seu progrés.</i>				
Proporciona actividades alternativas cuando el objetivo no se ha alcanzado en primera instancia./ <i>Proporciona activitats alternatives quan l'objectiu no s'ha assolit en primera instància.</i>				
Se coordina con otros profesores de la materia u otros compañeros con contenidos afines./ <i>Es coordina amb altres professors de la matèria o d'altres companys amb continguts afins.</i>				
Crea un clima de trabajo adecuado y productivo./ <i>Crea un clima de treball adequat i productiu.</i>				
OBSERVACIONES. PROPUESTAS DE MEJORA. /OBSERVACIONS. PROPOSTES DE MILLORA.				

INDICADORES SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE/ <i>INDICADORS DE SEGUIMENT D'AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT I APRENENTATGE</i>	1	2	3	4
Realiza una evaluación inicial al principio de curso para ajustar la programación al nivel de los estudiantes./ <i>Realitza una avaluació inicial al principi de curs per ajustar la programació als nivells dels estudiants.</i>				
Utiliza de manera sistemática distintos procedimientos e instrumentos de evaluación./ <i>Utilitza de manera sistemàtica diversos procediments i instruments d'avaluació.</i>				
Propone criterios de calificación ajustados y rigurosos./ <i>Proposa criteris de qualificació ajustats i rigorosos.</i>				
Revisa, con frecuencia, los trabajos propuestos en el aula y fuera de ella./ <i>Revisa, amb freqüència, els treballs proposats a l'aula i fora d'aquesta.</i>				
Proporciona la información necesaria sobre la resolución de las tareas y cómo puede mejorarlas./ <i>Proporciona informació necessària sobre la</i>				

<i>resolució de les tasques i com pot millorar-les.</i>				
Favorece los procesos de autocorrección, autoevaluación y coevaluación. / <i>Afavoreix els processos d'autocorrecció, autoavaluació i coavaluació.</i>				
Propone nuevas actividades que faciliten la adquisición de objetivos cuando estos no han sido alcanzados suficientemente. / <i>Proposa noves activitats que faciliten l'adquisició d'objectius quan aquests no han estat aconseguits suficientment.</i>				
Propone nuevas actividades de mayor nivel cuando los objetivos han sido alcanzados con suficiencia. / <i>Proposa noves activitats de nivell més alt quan els objectius han estat aconseguits amb suficiència.</i>				
Proporciona actividades y procedimientos para recuperar la materia, tanto a alumnos con alguna evaluación suspensa, como alumnos con la materia pendiente del curso anterior, o en la evaluación final ordinaria. / <i>Proporciona activitats i procediments per recuperar la matèria, tant per a alumnes amb alguna avaluació suspesa, com per a alumnes amb la matèria pendent del curs anterior, o en l'avaluació final ordinària.</i>				
Emplea diferentes medios para informar de los resultados a los padres y a los estudiantes. / <i>Usa diferents mitjans per informar dels resultats als pares i als estudiants.</i>				
Los padres han sido informados adecuadamente sobre el proceso de evaluación: criterios de calificación y promoción. / <i>Els pares han estat informats adequadament sobre el procés d'avaluació: criteris de qualificació i promoció.</i>				
OBSERVACIONES. PROPUESTAS DE MEJORA. / <i>OBSERVACIONS. PROPOSTES DE MILLORA.</i>				