

---

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
3º ESO

---

Ciudad  
Educativa  
Municipal

**FUHem**  
Hipatia



## Introducción

---

Esta programación está realizada siguiendo las indicaciones del Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de la naturaleza.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud física, mental y social – a través del desarrollo de relaciones positivas durante la práctica física y deportiva.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter interdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos contenidos deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración.

El cuarto bloque, «Emociones y relaciones sociales», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios en la medida en que sea posible.

Estas actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Como ejemplo de actividad, tomando como referencia el citado modelo de enseñanza comprensiva del deporte para su aplicación en el nivel curricular correspondiente a la unidad didáctica, se propone la práctica del juego modificado, incluyendo las variaciones que se consideren oportunas para averiguar el grado de conocimiento y destreza del alumnado (adaptación del espacio, de la meta, del material, del número de jugadores, etc.). En esta actividad deberá atenderse a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el propósito de que el alumnado llegue a comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, la distribución de espacios y sus posibilidades de interacción, etc.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

### Objetivos generales de la etapa

---

De conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- 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, 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.

## **Contribución de LA ASIGNATURA al desarrollo de las competencias básicas**

---

- **Competencias Clave:**

Las competencias clave son un conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que los estudiantes tienen que adquirir y aplicar en las actividades diarias de clase. Se trata, en esencia, de que sean “competentes”, es decir, no vale con que memoricen un libro de texto, algoritmos, definiciones y que las describan en un examen. Se trata de que adquieran unos conocimientos, unas maneras de actuar y una actitud adecuada en cada situación y contexto.

Las competencias clave y los descriptores operativos del grado de adquisición de las mismas, previsto al finalizar la etapa de ESO **son las fijadas en el anexo I del** Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo/Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave son las siguientes:

- CCL: competencia en comunicación lingüística.
- CP: competencia plurilingüe.
- STEM: competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- CD: competencia digital.
- CPSAA: competencia personal, social y de aprender a aprender.
- CC: competencia ciudadana.
- CE: competencia emprendedora.
- CCEC: competencia en conciencia y expresión culturales

- **Competencias específicas:**

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

## Saberes Básicos

---

Los saberes básicos mínimos acordados por el departamento para el nivel de 3º ESO serán los siguientes:

- Conocimiento y realización de los gestos técnicos de los deportes trabajados en el curso.
- Conocimiento de un calentamiento genérico y específico.
- Realización y superación de dos de las pruebas físicas realizadas durante el curso.

Saberes Básicos	Nº Sesiones	Temporalización
Vida activa y saludable (condición física)	12	1ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Baloncesto)	8	2ª evaluación
Vida activa y saludable (nutrición)	2	1ª evaluación
Vida activa y saludable (condición física)	12	2ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Atletismo)	8	3ª evaluación
Organización y gestión de la Actividad Física (1ºs auxilios)	1	2ª evaluación
Vida activa y saludable (condición física)	11	3ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Bádminton)	8	1ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Últimate)	3	3ª evaluación

## Situaciones de Aprendizaje

---

Tal y como establece el currículo “la adquisición y el desarrollo de las Competencias Clave del Perfil de Salida del alumnado al término de la enseñanza básica que se concreta en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa se verán favorecidos de metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje, para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que partiendo de los centros de interés de los alumnos y las alumnas les permitan conseguir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. **Las situaciones de aprendizaje** presentan una herramienta para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa reforzando la autoestima, la autonomía y la reflexión crítica y la responsabilidad”

“Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, dichas situaciones **deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad.** Asimismo, **deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes** que los prepare para su futuro personal, académico y profesional. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos de la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente

que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado y que favorezcan su autonomía.”

“El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales de manera autónoma y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. **Supuesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales.** Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI”

Competencia específica	Situaciones de aprendizaje
1. Adoptar un estilo de vida saludable	Reconocer y diferenciar distintos ejercicios de condición física para trabajar las capacidades físicas básicas individualmente. Incorporar de manera progresiva diferentes hábitos higiénico-deportivos y de salud, relacionados con la actividad física diaria. Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices	Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices. Fomentar la toma de decisiones planteando situaciones y retos en diferentes tareas. Potenciar el trabajo cooperativo para la consecución de logros individuales y colectivos.
3. Compartir espacios de práctica físico deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados	Ser capaces de resolver los conflictos que se presentan en diferentes situaciones físico deportivas y rechazando conductas antideportivas. Reconocer los valores que engloban el deporte como un medio para desarrollar habilidades de respeto y aceptación de la multidiversidad.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos	Investigar sobre manifestaciones artísticas expresivas de diferentes culturas.

expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.	Cooperar para la creación de representaciones y manifestaciones artístico-expresivas, tanto individuales como colectivas.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable	Proponer entornos naturales como espacio alternativo para la realización actividades físicas.

## Criterios de evaluación

A continuación, detallamos los criterios de evaluación de cada una de las competencias específicas de nuestra área, relacionándolas con los descriptores de salida que nos propone el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria



Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
<p>1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable</p>	<p>1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>50%</p>
<p>3 compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género</p>	<p>3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	

	<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>		
--	---	--	--

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
<p>2 adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3</p>	<p>40%</p>
<p>4 Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	

ofrecen el cuerpo y el movimiento	<p>ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>		
5 Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	STEM5, CC4, CE1, CE3	

## Instrumentos para la evaluación

---

Los instrumentos de calificación son herramientas con las que convertimos una evaluación cualitativa en cuantitativa. Es decir, nos da el grado de consecución de, competencias y/o criterios de evaluación que ha alcanzado un alumno. Al combinar instrumentos y criterios de calificación podremos diseñar una evaluación objetiva.

### Criterios ortográficos

CURSO	FALTAS	TILDES	CRÉDITO	MÁXIMA RESTA
3º y 4º ESO	0,25	0,1 cada 2	3	1

La misma falta se contabiliza una sola vez.

### Criterios de promoción y recuperación:

El alumno/a promocionará al curso siguiente si tiene **aprobadas o recuperadas cada una de las tres evaluaciones** o tiene una **nota igual o superior a cinco en la 3ª evaluación**.

Un alumno/a podrá **recuperar** una evaluación suspensa obteniendo un **cinco en la siguiente evaluación**.

La **nota final del curso**, una vez aprobado el mismo, se obtiene según los siguientes porcentajes:

- Nota de la 1ª evaluación (30% de la nota final)
- Nota de la 2ª evaluación (30% de la nota final)
- Nota de la 3ª evaluación (40% de la nota final).

Estos porcentajes **no tienen valor si no está aprobada la 3ª evaluación**, ya que **no aprobar la 3ª evaluación** conlleva a **suspender el curso**

En el caso de no haber superado los contenidos del curso en la **convocatoria ordinaria** el alumno podrá examinarse en la **convocatoria extraordinaria de junio**. Dicho examen tendrá **una parte teórica y otra práctica** (el valor de dichas partes será de 50% cada una). La suma de las dos partes supondrá la nota final obtenida.

### Alumnos exentos de la práctica deportiva

Todos los alumnos tienen que ser calificados en la asignatura, por lo tanto, aquellos alumnos que por imposibilidad física no vayan a realizar las sesiones prácticas de durante el curso deberán presentar un certificado médico oficial, en el que se especifique la lesión o enfermedad que padece, debiendo asistir a clase igualmente.

Para ser calificados deberán presentar un **trabajo al final de la evaluación** acorde a los contenidos trabajados durante la misma (equivalente a la parte procedimental de aptitudes físicas de la asignatura), así como entregar diariamente una **ficha de trabajo** con el desarrollo de la sesión que han realizado sus compañeros en la misma (equivalente a la parte actitudinal de la asignatura).

En el caso de **enfermedad o lesión temporal** se podrá justificar con nota médica y en último caso de los padres.

Los alumnos que no realicen actividad por **falta de material** (ropa deportiva) o por **enfermedad** (resfriado, dolor leve...) realizarán por escrito el desarrollo de la clase que se esté impartiendo. Si la

ausencia de la práctica se demora por más de dos semanas se realizará un trabajo acorde al tiempo de inactividad que vaya a estar.

## Instrumentos para la evaluación

---

Los **instrumentos de evaluación** son aquellos documentos o registros utilizados por el profesorado para la observación sistemática y el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumnado. De esta forma, la evaluación debe apoyarse en la recogida de información. Por ello, el equipo de profesores ha determinado las características esenciales de los procedimientos de evaluación, que deben:

- Ser variados, de modo que permitan evaluar los distintos tipos de capacidades y contenidos curriculares y contrastar datos de la evaluación de los mismos aprendizajes obtenidos a través de sus distintos instrumentos.
- Dar información concreta de lo que se pretende evaluar.

A continuación, enumeramos algunos de los procedimientos e instrumentos que nos proponemos emplear para evaluar el proceso de aprendizaje:

Observación sistemática:

- Observación constante del trabajo, esfuerzo y participación en el aula.

Análisis de las producciones del alumnado:

- Trabajos monográficos, reflexiones escritas...

Valoración de las exposiciones orales del alumnado:

- Sobre el calentamiento, juegos, ejercicios...

Realización de pruebas específicas:

- Examen escrito teórico práctico sobre los contenidos trabajados

Para la segunda tabla que adjuntamos a continuación, relacionamos las competencias específicas que corresponden a nuestra asignatura, con la temporalización, porcentaje e instrumento de evaluación. De esta manera quedan más detallados nuestros instrumentos de calificación y en qué momento los aplicamos.

	Tareas para realizar	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Temporalización
<b>Competencia específica 1.</b>				
1.1 Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Presentación en clase al inicio del curso.	Rúbrica	50%	Todo el curso
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	Calentamiento autónomo.	Observación	50%	Todo el curso
1.3 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	Tarea de primeros auxilios.	Observación	50%	Segundo trimestre
1.4 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Automatización del calentamiento	Rúbrica	50%	Todo el curso
<b>Competencia específica 2.</b>				
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada.	Trabajo	Rúbrica	10%	1er y 2º trimestre
2.2 Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente.	Ejercicios prácticos de motricidad, con y sin material	Rúbrica	40%	1er y 2º trimestre
2.3 Evidenciar y mostrar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente.	Batería de ejercicios prácticos	Observación y rúbrica	40%	Todo el curso
<b>Competencia específica 3.</b>				
3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas.	Partidos modificados	Observación	40%	Todo el curso

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.	Partidos modificados	Rúbrica	40%	Todo el curso
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diferentes prácticas motrices con autonomía y haciendo uso de habilidades sociales.	Juegos de cohesión grupal	Observación	40%	Todo el curso
<b>Competencia específica 4.</b>				
4.1 Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.	Juegos tradicionales	Observación	40%	Tercer trimestre
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.	Juegos de cohesión grupal	Observación	40%	Todo el curso
4.3 Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales y colectivas con o sin base musical.	Coreografías	Rúbrica	40%	Tercer trimestre
<b>Competencia específica 5.</b>				
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir.	Carrera de orientación y actividades en la naturaleza	Rúbrica	40%	Tercer trimestre
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.	Carrera de orientación	Rúbrica	40%	Tercer trimestre

## Atención a la diversidad

---

En atención a este concepto, se parte de la base de que todos somos diferentes, que la diversidad es un valor humano, una riqueza, que se manifiesta en las sociedades abiertas, plurales y democráticas. Las diferencias individuales existentes entre los alumnos / as lleva a que se preste una especial atención a este hecho de la diversidad. Es más, en cada programación se tienen ya en cuenta una serie de aspectos que permiten individualizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y que hacen que el profesor pueda considerar esa diversidad de los alumnos / as.

En virtud de cuál sea la naturaleza de esa diferenciación entre individuos, parece claro que la forma de afrontarla con vistas a conseguir los objetivos propuestos será variada.

- En ocasiones, esa diversidad habrá que afrontarla estableciendo una diferenciación entre contenidos, indicando unos prioritarios frente a otros complementarios, en función de los cuales girarán las actividades, asimismo, diferenciadas.
- Otras veces, habrá que variar, no ya los contenidos y/o las actividades, sino la metodología empleada.
- El empleo de materiales didácticos variados y graduados en función de la dificultad permiten de igual manera una adaptación educativa a la variedad de necesidades. Estos materiales ofrecerán una amplia gama de actividades que responderán a los diferentes grados de aprendizaje.
- También podemos afrontar esa diversidad mediante agrupamientos homogéneos dentro del gran grupo de alumnos / as, lo que permitirá que estos se sitúen en diferentes tareas y se propongan actividades, bien de refuerzo, bien de profundización, y adaptar así el ritmo de inclusión de nuevos contenidos.

En esta línea, las adaptaciones curriculares, constituyen una estrategia para ajustar el proceso educativo a las diversas capacidades, intereses, motivaciones y necesidades de los alumnos durante el seguimiento de la programación prevista. Entre las medidas para atender las necesidades de estos alumnos se contemplan:

- los agrupamientos flexibles,
- los desdoblamientos de grupos,
- la integración de materias en ámbitos,
- medidas de apoyo técnico y recursos materiales,
- las adaptaciones del currículo,
- la adecuación en los procesos e instrumentos de evaluación,
- los programas de refuerzo



## Contribución al Plan TIC

---

Hay que destacar que uno de los aspectos priorizados en la LOMLOE, y por supuesto, en nuestro Proyecto Educativo de Centro, acorde a los tiempos que corren, es el fomento del uso de los recursos vinculados a las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**.

Específicamente desde nuestro departamento, proponemos el siguiente planteamiento dirigido a favorecer el uso de las **nuevas tecnologías** por parte de nuestro alumnado (lógicamente, en estrecha relación con el desarrollo de la competencia para el **Tratamiento de la Información y Competencia Digital**, como una de las competencias específicas priorizadas por la LOMLOE):

- Facilitando al alumno una serie de direcciones de páginas *web* muy interesantes sobre educación física de manera que éste pueda obtener la información oportuna de cara a la elaboración de trabajos o la propuesta de actividades relacionadas con las distintas unidades que conforman la programación.
- Se valorará que el alumno nos entregue los trabajos teóricos previstos mediante la utilización de un procesador de textos como el "Word" del entorno Windows.

## Contribución al Plan de fomento y desarrollo de la lectura

---

Desde el departamento de Educación Física fomentaremos la lectura de nuestros alumnos, al igual que el desarrollo de la expresión oral y escrita por medio de la elaboración de trabajos donde tienen que leer, resumir, sintetizar y sacar la información que se les pide, así como con la exposición de trabajos teórico-prácticos o ejercicios a los compañeros.

## Actividades complementarias y extraescolares

---

Durante el presente curso realizaremos una actividad durante el primer y segundo trimestre para fomentar el deporte y aprovechamiento de las instalaciones en 1º y 2º ESO. Esta será la liga de los recreos. Nosotros somos los organizadores de la liga: partidos, calendario, normas, etc, y el alumnado se encarga de mantener la liga activa.

Por otro lado, en el comienzo del tercer trimestre retomaremos el día deportivo. Contactaremos con varios clubes deportivos y asociaciones para que muestren y promocionen su deporte con el alumnado. Además de esto, realizaremos competiciones entre el alumnado de ESO y FP, con voluntarios de

Bachillerato arbitrando. Esperemos que vuelvan a ser unos días de fomento del deporte y de mayor actividad física entre el alumnado.

## Procedimientos de evaluación y revisión de los procesos y los resultados de las programaciones didácticas

---

Al finalizar el curso escolar debemos analizar los procesos y resultados obtenidos para sacar unas conclusiones que nos permitan la mejora a la hora de programar los siguientes cursos:

Esto supone dos **acciones fundamentales**:

- a) la evaluación de la programación, donde tendremos en cuenta:
  - Temporalización: adecuación de los tiempos marcados
  - Validez metodológica: si sirve a una mayoría (se mide en resultados y porcentajes).
  - Coherencia: equilibrio entre conceptos, procedimientos, actitudes en relación con los objetivos, así como la adecuación de los exámenes a los contenidos dados y a los objetivos.
- b) las propuestas de mejora que se deducen de lo anterior.

Así, partiendo de los objetivos de mejora de nuestra memoria, uno de los principales objetivos que tenemos para el departamento este curso es que los alumnos realicen las sesiones de Educación Física en un ambiente de respeto y tolerancia. Que desarrollen sus capacidades físicas siendo conscientes de sus limitaciones y disfrutando de las actividades programadas independientemente del nivel de cada uno.

También vemos fundamental el que conozcan el funcionamiento general de las sesiones, las partes que lo componen y como deben comportarse en cada momento.

Otro de los objetivos que nos planteamos con respecto a los resultados académicos, para que éstos mejoren, es ir recordando periódicamente los criterios de evaluación y sus porcentajes, sobre todo a aquellos alumnos que debido a su actitud y/o rendimiento no los tienen claros. Intentamos que mejoren dichas carencias con el objetivo de aprobar.

Queremos utilizar nuestras reuniones de departamento para organizar la distribución de los espacios y poder desarrollar nuestras sesiones adaptando el material y el espacio lo mejor posible a las aptitudes y capacidades del alumnado.

Además, la utilizaremos para mantener el cuarto de material del que disponemos, lo más ordenado posible para que su uso sea óptimo, para organizar los espacios entre los profesores y el material del que disponemos para evitar coincidencia de este. Para que dichas reuniones sean lo más productivas

y eficaces posibles elaboraremos trimestralmente una planificación de los contenidos a tratar, en función de las necesidades, en nuestras reuniones de departamento.

Según se vaya acercando el final del curso, pasaremos a nuestros alumnos un cuestionario previamente elaborado en el departamento para conocer los aspectos positivos y negativos a valorar de las sesiones que hemos realizado durante el curso, así como el nivel de satisfacción y aprendizaje de los contenidos del curso.