



# **Programación Didáctica**

## **Educación Física**

### **3º ESO**

### **IBQ**



## ÍNDICE

### 1. CONTENIDOS COMUNES

Pág. ....	3
-----------	---

### 2. CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO

a) Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos .....	4
b) Contribución de la materia al logro de las competencias clave .....	17
c) Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación de la materia y de los indicadores que los complementan en cada uno de los cursos. ....	20
d) Criterios de recuperación. ....	22
e) Criterios para elaborar la prueba extraordinaria.....	22
f) La metodología, los recursos didácticos y los materiales curriculares.....	23
g) Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado, incluidas, en su caso las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales o con altas capacidades. ....	25
h) Programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promocione con evaluación negativa en la asignatura. ....	25
i) Concreción de los planes, programas y proyectos acordados y aprobados, relacionados con el desarrollo del currículo (Plan de Lectura, Escritura e Investigación.....	25
j) Desarrollo de Actividades Complementarias y Extraescolares, de acuerdo con lo establecido en la PGA. ....	25
k) Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente. ....	26



## 1. CONTENIDOS COMUNES

El Departamento de Educación Física del **I.E.S. Bernaldo de Quirós** lo conforman los siguientes profesores:

- D. Lluís Roberto López Sánchez
- D. Mario Blanco García.
- D. Jesús Campos Pantiga (Jefe de Departamento).

Tras la 1ª reunión del Departamento, se determina la asignación de los diferentes cursos y niveles a los profesores, quedando distribuidos de la siguiente forma:

- D. Lluís R. López le corresponden los grupos de 1º y 2º de ESO. (6 grupos)
- D. Mario Blanco García le corresponden los grupos de 3º de ESO y docencias compartidas con 1º de ESO.
- D. Jesús Campos le corresponden los grupos de 1º de Bachillerato (4 grupos) y de 2º Bloque de Nocturno (1 grupo)

La hora de la reunión semanal del Departamento de Educación Física se establece los jueves 12:40 a 13:35.

En estas reuniones de Departamento se incluirá en el orden del día de todas aquellas que coincidan con comienzo de mes el punto: Aplicación, desarrollo y seguimiento de la Programación Docente. A finales de noviembre, febrero y a mediados de mayo el/la Jefe de Departamento informará por escrito de la misma a Jefatura de estudios.



**2. CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO**

**Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos.**

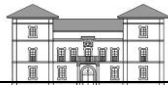
Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor TRIMESTRE 1º										
CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	U D	COMPETENCIAS						INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
				CL	CM	CD	AA	EE	CS	
<p><b>6) Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</b></p> <p>6.1 Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal.</p> <p>6.2 Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de habilidades motrices básicas o específicas, según sus posibilidades.</p> <p><b>10) Utilizar las TIC en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b></p> <p>10.1) Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico (corrección ortográfica y gramatical, uso de mayúsculas y minúsculas, sangría inicial, etc.), en soporte digital o impreso.</p> <p>10.2) Diseñar una presentación impresa utilizando imágenes obtenidas de internet.</p>	<p>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p><b>UNIDAD 1:</b></p> <p><b><u>CALENTAMIENTO</u></b></p> <p>Que es y para que sirve un calentamiento.</p> <p>Tipos de calentamiento: general y específico.</p> <p>Calentamiento como prevención de lesiones.</p> <p>Partes del calentamiento y vuelta a la calma</p> <p>Conocer los ejercicios y actividades para iniciar y finalizar una sesión.</p>	1	x	x	x	x		x	<p>Fichas de registro del calentamiento.</p> <p>Hojas de observación</p> <p>Examen.</p>



CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	COMPETENCIAS								INST. EVA	
			U D	CL	CM	CD	AA	EE	CS	EC		
<p><b>7. Reconocer las posibilidades de las AFD y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</b></p> <p>7.1 Observar, registrar y valorar el desarrollo de AFD lúdicas, expresivas,.. siguiendo criterios previamente consensuados.</p> <p>7.2 Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos en la competición.</p> <p>7.3 Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.</p> <p>7.4 Asumir las diferencias en el trabajo de equipo sin menoscabo del compromiso individuales en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</p>	<p>Muestra tolerancia y deportividad como participante y espectador.</p> <p>Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.</p>	<p><b>UNIDAD 2: <u>DESAFIOS FÍSICOS COOPERATIVOS:</u></b></p> <p>Características y metas de los desafíos físicos cooperativos.</p> <p>Diseño y elaboración grupal de desafíos físicos cooperativos.</p> <p>Respeto y aceptación de las aportaciones de otros compañeros en la resolución de las actividades propuestas.</p> <p>Búsqueda y análisis crítico de comportamientos violentos y antideportivos recogidos en los medios de comunicación</p>	2	X				X		X		<p>Ficha de registro del desafío físico cooperativo.</p> <p>Hoja de observación (escala de verificación).</p> <p>Comentario escrito de noticias relacionadas.</p>

**Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor TRIMESTRE 1º**

CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	U D	COMPETENCIAS								INSTRUMENTOS DE EVALUACION
				CL	CM	CD	AA	EE	CS	EC		
<p><b>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la AF, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</b></p> <p>4.1. Diseñar ejercicios y actividades sencillas considerando la aportación de las CFB y CPM, así como sus beneficios y seguridad.</p>	<p>Analiza la implicación de las CFB y la coordinación en las diferentes actividades físico-deportivas y artísticas expresivas trabajadas.</p> <p>Asocia los sistemas de obtención de energía con los tipos de AF, la alimentación y salud.</p> <p>Relaciona las adaptaciones</p>	<p><b>UNIDAD 3: <u>CONDICION FISICA: RESISTENCIA CON CABEZA.</u></b></p> <p>Resistencia, tipos, métodos de entrenamiento y beneficios para la salud.</p>	3	X	X		X	X				<p>Ficha de registro de tiempos parciales y fc.</p> <p>Hoja de observación de técnica de carrera (escala de verificación: 1, 2, 3,</p>



<p>4.2. Comprender la contribución de las vías energéticas en los trabajos corporales y su relación con el control de peso.</p> <p>4.3. Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre aparatos y sistemas corporales.</p> <p>4.4. Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardiaca a los márgenes establecidos según los objetivos.</p> <p>4.5. Ejecutar pruebas de valoración física presentando resultados en soporte escrito o digital.</p> <p><b>5. Desarrollar las CFB de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</b></p> <p>5.1. Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo.</p> <p>5.2. Utilizar antes, durante, y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la AF: activación, desarrollo y recuperación.</p> <p>5.3. Comparar la evolución de la condición física relacionándola con la práctica de AFs y ejercicio físico.</p> <p><b>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de AF, relacionándolas con las características de las mismas.</b></p> <p>6.1. Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión acordes a las características del trabajo principal.</p> <p>6.2. Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de HMB o específicas según sus posibilidades.</p>	<p>orgánicas con la AF sistemática, la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>Adapta la intensidad del esfuerzo mediante la Fc correspondiente a los márgenes de mejora de los factores de la CF.</p> <p>Aplica autónomamente procedimientos para autoevaluar los factores de la CF.</p> <p>Identifica las características de las AFs para ser saludables.</p> <p>Participa en la mejora de las CFBs desde un enfoque saludable usando métodos básicos.</p> <p>Alcanza niveles de CF acordes al desarrollo motriz.</p> <p>Analiza la importancia de la práctica habitual de la AF para la mejora de la propia CF.</p> <p>Prepara y realiza un calentamiento y vuelta a la calma de forma autónoma.</p>	<p>Regulación de la intensidad del esfuerzo calculando tiempos parciales, tiempos medios y frecuencia cardiaca.</p> <p>Ejercicios de perfeccionamiento de la técnica de carrera: frecuencia y amplitud de zancada.</p> <p>Diseño y puesta en práctica de actividades de calentamiento y vuelta a la calma.</p> <p>Valoración del progreso conseguido a través del esfuerzo realizado.</p>		<p>4).</p> <p>Gráficas personales de ritmo de carrera con los tiempos registrados en la práctica.</p> <p>Cuaderno del profesor.</p> <p>Examen teórico.</p>
--	---	---	--	--

10.



**Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos TRIMESTRE 1º**

CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	D U	COMPETENCIAS						INSTRUMENTOS DE EVALUACION	
				CL	CM	CD	AA	EE	CS		EC
<p><b>3. Resolver situaciones motrices del DC, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b></p> <p>3.1. Aplicar los fundamentos tácticos de ataque y defensa individual, colectiva y mixta en el juego de los DC en situaciones lúdicas y modificadas.</p> <p>3.2. Practicar tácticas de juego colectivo según las posibilidades del alumnado.</p> <p>3.3. Comprender funciones tácticas del DC y relacionarlas con aspectos básicos de la técnica y del reglamento.</p> <p>3.4. Atacar y defender organizadamente en situaciones de juego modificado.</p> <p>3.5. Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas según las características del contrincante.</p> <p>3.6. Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver problemas tácticos.</p>	<p>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos de los DC para obtener ventaja en el juego.</p> <p>Describe y pone en práctica aspectos de la organización para el desarrollo de actividades relacionadas con los DC.</p> <p>Discrimina los estímulos presentes en la toma de decisiones para obtener ventaja en los DC (posición compañeros, posición de adversarios, espacios libres...)</p>	<p><b>UNIDAD 4: MULTIDEPORTE - COLECTIVO.</b></p> <p>El DC como deporte de cancha dividida y de invasión: rugby, voleibol, softbol, floorball, baloncesto.</p> <p>Instalaciones y material.</p> <p>Reglas básicas. Gestos técnicos: Tácticas básicas de defensa. Táctica básica de ataque Práctica en situaciones de juego modificado.</p> <p>Participa positivamente cooperando con los compañeros y valorando sus ejecuciones durante el juego.</p>	4	X			X	X	X		<p>Registro individual del alumnado por sesión</p> <p>Hoja de observación (escala de verificación).</p> <p>Pruebas objetivas prácticas y teóricas.</p> <p>Cuaderno de ejercicios del alumnado.</p>

10.



Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión TRIMESTRE 2º											
CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	Ud	COMPETENCIAS						INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
				CL	CM	CD	AA	EE	CS		EC
<p><b>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</b></p> <p>7.1. Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo criterios previamente consensuados.</p>	<p>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>	<p><b>UNIDAD 5:</b></p> <p><b><u>A QUE JUGABAMOS</u></b></p> <p>juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha.</p> <p>Deporte profesional, semiprofesional y recreativo.</p> <p>Creatividad lúdica y deportiva.</p>	5			X	X		X	X	<p>Rúbricas de heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación de montajes de acrosport.</p> <p>Composición de trabajo fotográfico (collage) de pirámides grupales en formato digital.</p> <p>Examen teórico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de la materia).</p>





Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión TRIMESTRE 2º										
CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	U D	COMPETENCIAS						INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
				CL	CM	CD	AA	EE	CS	
<p><b>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b></p> <p>2.1. Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad.</p> <p>2.2. Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles.</p>	<p>Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>Crea y pone en practica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea</p>	<p><b>UNIDAD 6: <u>EXPRESION.</u></b></p> <p>El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos.</p> <p>Representación teatral: historia y uso elemental.</p> <p>La composición teatral: de la imitación a la creación.</p>	6							<p>Rúbricas de heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación.</p> <p>Examen teórico y practico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de la materia)</p>

CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	UD	COMPETENCIAS						INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
				CL	CM	CD	AA	EE	CS	
<p><b>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.</b></p> <p>5.1 Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata.</p> <p><b>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico- deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de</b></p>	<p>Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p><b>UNIDAD 7: <u>CUIDAMOS EL CUERPO.</u></b></p> <p>El esfuerzo orgánico sostenido y regulado.</p> <p>Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos.</p> <p>Contraindicaciones del ejercicio físico.</p> <p>Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos</p>	7	X		X	X	X		<p>Examen práctico: ejecución y explicación de 5 técnicas de masaje relajante por parejas.</p> <p>Examen teórico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de la materia).</p>



<p><b>las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</b></p> <p>9.1 Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas.</p> <p>9.2 Practicar diferentes tipos de transporte de personas, comprendiendo su importancia y la realización adecuada en situaciones o entornos de riesgo.</p> <p>9.3 Llevar a cabo simulacros sencillos de evacuación en grupo.</p> <p>9.4 Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión- Elevación).</p> <p>9.5 Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano.</p> <p>9.6 Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112.</p>	<p>Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable</p>	<p>momentos de la actividad física. Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional. Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia. Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias. Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor. Riesgos del entorno: anticipación, eliminación o reducción aplicando protocolos establecidos. El protocolo R.I.C.E. (Reposo-Hielo-Compresión-Elevación).</p>									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

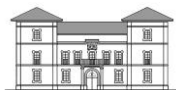
<p><b>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b></p> <p>3,1 - Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.</p> <p>3.2 Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas.</p> <p>3.3 Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento.</p> <p>3.4 - Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y</p>	<p>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico -deportivas de oposición o de colaboración- oposición propuestas.</p> <p>Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición</p>	<p><b>UNIDAD 8: MULTIDEPORTE INDIVIDUAL – ADVERSARIO</b></p> <p>Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</p> <p>Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p> <p>El ataque y la defensa en los</p>	8	x	x	x	x	x	<p>Ficha de registro del desafío físico cooperativo.</p> <p>Hoja de observación (escala de verificación).</p> <p>Comentario escrito de noticias relacionadas.</p> <p>Examen teórico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de</p>
--	--	---	---	---	---	---	---	---	--



<p>a sus exigencias coordinativas y condicionales.</p> <p>3.5 Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros deportes.</p> <p><b>.10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b></p> <p>10.1. Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.</p> <p>10.2. Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.</p> <p>10.3. Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.</p>	<p>seleccionadas.</p> <p>Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>deportes aplicados: sistemas, jugadas funciones internas. Ventajas y desventajas.</p> <p>El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición.</p> <p>El tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración oposición.</p> <p>La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales.</p> <p>Historia y terminología específicas de los deportes abordados.</p>	<p>la materia).</p>	
--	--	---	---------------------	--



Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos TRIMESTRE 3º										
CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	U D	COMPETENCIAS						INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
				CL	CM	CD	AA	EE	ES	
<p><b>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b></p> <p>1,1 Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas</p> <p>1.2. Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos- Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan..</p> <p>1.3. Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos en la competición.</p> <p><b>.10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b></p> <p>10.1. Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.</p> <p>10.2. Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.</p> <p>10.3. Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.</p>	<p>Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas</p> <p>Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación</p> <p>Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>• Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p><b>UNIDAD 9: Deportes tradicionales .Cuatreada:</b></p> <p>- Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc.</p> <p>- Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc.</p> <p>- Juegos y deportes tradicionales asturianos: de fuerza y lucha.</p> <p>- Deporte profesional, semiprofesional y recreativo.</p> <p>- Creatividad lúdica y deportiva.</p>	9	X			X		X	<p>Ficha de registro del desafío físico cooperativo.</p> <p>Hoja de observación (escala de verificación).</p> <p>Comentario escrito de noticias relacionadas.</p> <p>Examen teórico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de la materia).</p>



Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos TRIMESTRE 3º											
CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	UD	COMPETENCIAS						INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
				CL	CM	CD	AA	EE	CS		EC
<p><b>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b></p> <p>3.1 - Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.</p> <p>3.5 Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas.</p> <p>3.6 Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento.</p> <p>3.7 - Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales.</p> <p>3.5 Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros deportes.</p> <p><b>.10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b></p> <p>10.1. Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.</p>	<p>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico -deportivas de oposición o de colaboración- oposición propuestas.</p> <p>Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición seleccionadas.</p> <p>Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p><b>UNIDAD 10: Deportes Alternativos.:</b></p> <p>Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</p> <p>Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p> <p>El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas funcione internas. Ventajas y desventajas.</p> <p>El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición.</p> <p>El tiro o lanzamiento del</p>	10	X		X	X			X	<p>Ficha de registro del desafío físico cooperativo.</p> <p>Hoja de observación (escala de verificación).</p> <p>Comentario escrito de noticias relacionadas.</p> <p>Examen teórico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de la materia).</p>



<p>10.2. Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.</p> <p>10.3. Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.</p>	<p>Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración oposición.</p> <p>La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales.</p> <p>Historia y terminología específicas de los deportes abordados.</p>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión TRIMESTRE 2º											
CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	UD	COMPETENCIAS							INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
				CL	CM	CD	AA	EE	CS	EC	
<p><b>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b></p> <p>2.3. Diseñar y presentar una coreografía colectiva con ritmo musical utilizando pasos específicos del vals u otros inventados.</p> <p>2.4. Conocer y reproducir danzas asturianas en pareja o en grupo (danza prima, pasodobles Asturias, polkas asturianas...).</p>	<p>Crea y pone en práctica una secuencia de pasos propios del vals ajustándolos a un ritmo y al movimiento de sus compañeros.</p> <p>Colabora en la realización de bailes y danzas adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>	<p><b>UNIDAD 11: VALS.</b></p> <p>Vals: historia y evolución hacia otras tendencias actuales. Conceptos musicales básicos</p> <p>Práctica de pasos específicos del vals:</p> <p>Juegos de sincronización por parejas y pequeños grupos con base musical.</p> <p>Práctica coreográfica de formaciones espaciales</p> <p>Diseño y presentación de coreografías grupales con base musical.</p> <p>Valoración del trabajo en equipo para la consecución del objetivo y éxito en la tarea.</p>	11			X	X		X	X	<p>Rúbricas de heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación.</p> <p>Examen teórico y práctico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de la materia).</p>



**Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural TRIMESTRE 3º**

<p><b>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</b></p> <p>8,1 - Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales.</p> <p><b>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b></p> <p>1.1. - Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación, justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física.</p> <p><b>10.</b></p>	<p>Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p><b>UNIDAD 12:</b> <b><u>LA ORIENTACION</u></b></p> <p>La orientación deportiva.</p> <p>Conocimiento y uso complementario de los recursos para la orientación; signos naturales, planos, mapas y brújula.</p> <p>Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables..</p> <p>Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.</p>	<p>12</p>	<p>X</p>						<p>Ficha de registro del desafío físico cooperativo.</p> <p>Hoja de observación (escala de verificación).</p> <p>Examen teórico</p> <p>Cuaderno del profesor (decálogo de conductas propias de la materia).</p>
---	---	---	-----------	----------	--	--	--	--	--	---





### a) Contribución de la materia al logro de las competencias clave

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta.

La materia tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y los hábitos relativos al mismo, en sus múltiples manifestaciones, serán el principal eje de actuación. En unos casos se tratará de conseguir rendimientos y en otros soluciones a problemas concretos de naturaleza utilitaria, expresiva, agonística, etc., que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividades físicas variadas (de acondicionamiento, lúdicas, deportivas, rítmicas y expresivas) o que desarrolle hábitos y propuestas en lo relativo a lo corporal y motriz desde un planteamiento progresivamente autónomo. Este proceso es facilitado gracias a nuestro entorno y el medio natural que nos proporciona el Principado de Asturias, supone un marco inigualable para la realización ordenada y secuenciada de actividades, favoreciendo la conciencia sobre su cuidado y respeto paralelo al establecimiento de estilos de vida saludables.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, eficientismo, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal.

La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior, y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores.

La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de contenido que dan sentido a la asignatura y en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables. El éxito de su concreción y desarrollo irá más allá de la práctica hasta poder instaurarse como propia y particular en el alumnado.

**El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables**, está constituido por todos aquellos conocimientos necesarios para un proyecto de vida que gire en torno a la salud. La alimentación e hidratación, la educación postural, el descanso y, por supuesto, la actividad física con los





protocolos de prevención y actuación ante cualquier imprevisto, son saberes fundamentales en cualquier estilo de vida saludable.

**El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor**, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado ser protagonista en el mantenimiento, mejora y orientación de su propia condición física y motriz, desde el análisis de su nivel hasta ir adquiriendo las estrategias para su optimización con un prisma enfocado en la salud, de manera progresiva y autónoma.

**El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos**, presenta los más variados contenidos relativos a estas manifestaciones culturales de la motricidad humana tan arraigadas en nuestra sociedad. Desde ellos, se plantean aspectos que se dirigen más a la capacidad social, interpersonal, de solidaridad o cooperación. Al desarrollo motriz, con la estructura propia de los juegos y deportes planteados. O aspectos que, entre lo afectivo y cognitivo, llevan a la reflexión de los valores que estas actividades generan y los usos que se hacen de las mismas.

**El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural**, hace hincapié en aquellos contenidos que resaltan y destacan en el uso del entorno como sede de la actividad física, tanto el cercano como el natural, por su importancia en los estilos de vida saludables, incidiendo en aspectos de mejora y conservación.

**El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión**, contribuye con contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, con una clara vocación creativa y desde el trabajo individual o colectivo.

**El Bloque 6. Elementos comunes**, integra aquellos contenidos fundamentales en cualquier proyecto personal y a los que, por tanto, la Educación Física no debe ser ajena. La competencia en el **uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la expresión oral o escrita, la educación en valores, etc.** deben ser agentes activos en el desarrollo de las tareas de trabajo.



**b) Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación de la materia y de los indicadores que los complementan en cada uno de los cursos.**

### **DECÁLOGO DE CONDUCTAS BÁSICAS**

#### **1. Usar la indumentaria y el calzado adecuados a la práctica de las actividades físicas:**

- a. Pantalón y camiseta apropiados. No sirve la ropa con la que se va estar en las demás asignaturas del día.
- b. Playeros deportivos y calcetines.

#### **2. Conocer y evitar las situaciones de riesgo tanto para la salud como para la integridad física de los participantes:**

- a. Las pulseras, anillos, relojes, pendientes, etc., deberán quitarse antes de comenzar la sesión práctica
- b. Si los alumnos tienen el pelo largo, para realizar la práctica deportiva, deberán sujetarlo con gomas o cintas de las que deberán estar provistos.
- c. Suprimir conductas como: escupir en las canchas, comer o mascar chicles durante las clases, etc.

#### **3. Atender a su higiene personal:**

- a. Se asearán al finalizar la sesión
- b. Cambiarán su indumentaria
- c. Por lo tanto, necesitarán traer su toalla, su peine y jabón
- d. Si se duchasen, precisarían, además, unas chanclas

#### **4. Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación.**

#### **5. Asumir de buen grado la pertenencia a un equipo y cooperar con los miembros del mismo.**

#### **6. Ayudar a compañeros y compañeras a superar dificultades.**

#### **7. Respetar las normas y aceptar las reglas.**

#### **8. Participar de forma constructiva en el desarrollo de las actividades.**

#### **9. Respetar las ejecuciones de los demás.**

#### **10. Respetar y cuidar el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.**

Partiendo del decálogo de conductas básicas, se han elaborado unas parrillas de observación continua e individualizada que pretenden cubrir exhaustivamente los criterios señalados y recoger lo más fielmente posible la evolución del alumno/a en el área para poder calificarlo con objetividad. Estos registros muestran ocho categorías:



1. **RENDIMIENTO:** Eficiencia cuantitativa en el desarrollo de las tareas. Está muy relacionada con el desarrollo de la condición física y de las habilidades motrices. **(20%)**
2. **EJECUCIÓN** o eficacia de carácter técnico (cualitativa y funcional, en algunos casos cultural) y táctico en la realización de actividades motrices, resultado de un proceso de aprendizaje planificado y/o tutelado por el educador. **(20%)**
3. **ASISTENCIA:** Diferenciaremos entre ausencia justificada y la injustificada atendiendo a los criterios generales del centro. Por otro lado, y aun cuando se la pueda considerar una cuestión diferente, en este apartado se anotará también la puntualidad del alumno. **(20%)**
4. **INTEGRACIÓN:** Se registrarán el respeto a las normas y las relaciones del sujeto con los demás (con los compañeros, con el profesor), si son equilibradas, constructivas,... no discriminatorias, ni agresivas o violentas. También se recogerá su colaboración en el mantenimiento del entorno propiamente físico. **(8%)**
5. **INTERÉS:** Intentaremos registrar el grado de participación y la disposición del niño o la niña en lograr el buen desarrollo de los juegos y tareas que se les propongan. La auto exigencia o disposición favorable a la superación de los propios límites **(8%)**
6. **MATERIAL:** Se podría incluir como un apartado de la siguiente categoría. No obstante y dada la importancia que tiene la adquisición de hábitos saludables y responsabilidades acordes a la edad, me parece aconsejable darle identidad y valor propios en los primeros niveles de la etapa. El alumno ha de aprender que existe un equipamiento que está bajo su custodia, que es de su exclusiva propiedad y que obligatoriamente se ha de llevar a clase para usarlo en las actividades físicas o en las teóricas, según corresponda. Añadir, en este punto, que se puede errar por exceso, por ejemplo: portando objetos que pueden originar daños o lesiones (relojes, anillos, pulseras, colgantes, prendedores, etc.). **(8%)**
7. **HIGIENE Y SALUD:** En este apartado recogemos aspectos como el cambio de ropa y calzado, el aseo y la limpieza: lavarse después de la actividad física, actitud de respeto hacia el propio cuerpo lo que redundará en el respeto hacia los demás, cuidado del entorno y de los materiales. También se abarcan otras cuestiones: posturas corporales correctas, calentamiento, relajación, acciones positivas para la salud, consciencia y valoración de situaciones de riesgo,.. **(8%)**.
8. **CONCEPTOS APRENDIDOS.** Se valorarán, mediante pruebas orales y/o escritas, los contenidos impartidos a los que se les dará un tratamiento teórico-práctico o exclusivamente teórico (apuntes, fichas de juegos, trabajos de campo o de investigación, pruebas escritas, etc.). **(8%)**

**La calificación final de junio se obtendrá calculando la media aritmética de las tres evaluaciones.**



La **prueba inicial** en la materia está unificada para cada uno de los niveles y está determinada fundamentalmente por las características y desarrollo general del alumnado.

**d) Criterios de recuperación.**

La recuperación de los contenidos específicos de ESO no superados se llevara a cabo por medio de trabajos y tareas individualizados y adaptados, propuestos por el profesor sobre los contenidos no superados en la evaluación ordinaria, ya sean teóricos o prácticos.

Dado que la evaluación es constante y el alumno dispone en todo momento de la información necesaria sobre su evolución en la materia, no se considera conveniente realizar recuperaciones parciales.

**e) Criterios para elaborar la prueba extraordinaria.**

La prueba extraordinaria será común para cada uno de los niveles para todo Departamento de Educación Física

La prueba extraordinaria tendrá la siguiente estructura:

Consta de dos partes: una **práctica** y otra **teórica**. Ambas se confeccionarán de acuerdo a los mínimos exigibles, aquellos no superados durante el curso ordinario. La parte teórica constará de una prueba objetiva (examen escrito) y las tareas personalizadas que el profesor entregará en junio (con el boletín de notas) para realizar durante las vacaciones de verano.

El alumno concurrirá a las pruebas con los materiales necesarios para el desarrollo y/o la calificación de las mismas. En caso contrario y de no presentar justificación médica, se considerará que el alumno no superó los mínimos exigidos. Se exige aprobar las dos partes (teórica y práctica). De cumplirse este requisito, se calculará la media de las dos pruebas y ésta se añadirá a las calificaciones de las evaluaciones ya aprobadas, en caso de que existan, para hallar la media final del curso.



**f) La metodología, Recursos Didácticos, y materiales curriculares**

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en la etapa anterior, continuará en esta y contribuirá al desarrollo integral de los y las adolescentes, basándose en la maduración del conjunto de competencias. Las mismas, culmen de la formación obligatoria, serán posibles de alcanzar gracias a la adquisición de las siguientes capacidades:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.
- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.
- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.
- Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.
- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.
- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.
- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.
- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.
- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.
- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.
- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.



- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.
- Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

La contribución de la Educación Física a la competencia en comunicación lingüística se concretará incentivando la adquisición y aplicación de la terminología propia y específica de la materia, de las disciplinas que la originan y las que se derivan de ella, y el fomento de una expresión oral y escrita adecuada a los entornos en los que se desarrolla.

Respecto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, la contribución de la materia se concretará a través del planteamiento de problemas que requieran operaciones matemáticas, cálculo y representación espacial para su solución, así como la transferencia de conocimientos sobre el cuerpo humano, mecánica básica, uso de herramientas, máquinas o funciones que explican directamente o por analogía la complejidad del movimiento humano y sus factores cuantitativos y cualitativos.

Será contribución propia de la materia a la competencia digital todo aquello que implique la formación final de un entorno personal de aprendizaje integrado por plataformas, páginas virtuales, foros, blogs, aplicaciones, etc., partiendo de los recursos que le son cercanos, en donde el alumnado dispondrá de información organizada para su consulta y trabajo autónomo. Por otra parte, la posibilidad de realizar aprendizajes autodidactas, la asimilación de principios de búsqueda de información y la elaboración de soluciones acabadas, desarrolla la autoestima del alumnado y lo encamina a una de las premisas de la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la del aprendizaje permanente que se basa en la competencia aprender a aprender.

De forma especial la materia contribuye al desarrollo de las competencias sociales y cívicas, sobre todo las relativas a la interacción con el entorno. En el transcurso de los procesos de enseñanza y aprendizaje se introducen e integran normas y principios de convivencia democrática complementados con datos históricos que explican la evolución de la actividad física y su influencia social.

La contribución a la competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se establece desde la Educación Física en la medida que permite adquirir actitudes y aptitudes relacionadas entre sí, oscilando desde la imaginación individual hasta la proyección colectiva, aplicándose con esfuerzo y responsabilidad.

La comprensión, aprecio y valoración de las diversas formas que adopta la motricidad humana a través del tiempo y en diferentes sociedades, como un patrimonio común del que extraer enseñanzas que sobrepasan lo característico y puramente corporal, es la contribución de la materia a la competencia en



conciencia y expresiones culturales.

Todas estas competencias deberán alcanzarse con propuestas didácticas a través de tareas individuales, actividades complejas y bajo componentes sociales, como pueden ser trabajos por proyectos, centros de interés, elaboraciones en grupo, etc., que integran todo tipo de saberes y que buscan instaurar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, y autonomía en permanente aprendizaje.

#### **g) Medidas de refuerzo y atención a la Diversidad**

En función de las características individuales del alumnado, cada profesor del departamento organizará, coordinándose con el Departamento de Orientación, las medidas de atención a la diversidad que sean necesarias teniendo en cuenta además el mejor aprovechamiento de los recursos de los que se disponga.

#### **h) Programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promocione con evaluación negativa en la asignatura.**

La Educación Física como **materia de continuidad**, los programas de refuerzo para que se recuperen aquellos aprendizajes no superados en cursos anteriores, será **el profesor del curso superior** el coordinador de dichos programas.

#### **i) Plan de Lectura, Escritura e Investigación**

El PLEI en esta materia está contemplado en las actividades programadas para el final de cada uno de los trimestres, con trabajos, exposiciones (orales y escritos), búsqueda de información, etc., relacionada con alguno de los contenidos programados para cada trimestre.

También se tendrán en cuenta la redacción, ortografía, presentación de exámenes y trabajos en la nota de la prueba en un porcentaje que no superará el 10% de la nota total.

#### **j) Actividades complementarias y Extraescolares.**

Se proponen como actividades complementarias y extraescolares para el presente curso las siguientes:

- Torneo Interno Colpbol (Deporte alternativo). Se desarrollará en el primer trimestre.
- Cross de Navidad: San Silvestre ibq
- Semana Blanca (para todos los grupos de ESO). Tendrá una duración de tres días consecutivos y podrán asistir todos los alumnos que no hayan sancionados en la participación de estas actividades.



- Torneo interno de fútbol sala (equipos mixtos)
- Escuelas Deportivas: De forma voluntaria, el alumnado interesado podrá incorporarse a las escuelas deportivas que se desarrollaran por las tardes, durante dos horas y que se oferta Tenis como actividad. Esta actividad se desarrollara durante todo el curso excepto en vacaciones.
- Torneo interno de Baloncesto 3x3
- Senderismo: Salidas a Turón con 1º y 2º de ESO.
- Visita a la bolera Municipal de Mieres.

De todas estas actividades se deja constancia escrita de su desarrollo y resultados que se entrega al Departamento de Actividades Extraescolares, en la correspondiente Memoria.

#### **k) Evaluación de la programación Docente**

El procedimiento de evaluación de la programación en cuanto a su aplicación y desarrollo será realizado a través de una Memoria final en la que se valoraran en una escala los siguientes indicadores:

- Resultados de la evaluación del curso
- Adecuación de los materiales, recursos, secuenciación de contenidos y criterios de evaluación adecuados-
- Contribución de la Metodología y las Medidas de atención a la diversidad aplicadas
- Valoración de las actividades complementarias y extraescolares.