

Índice

1	Introducción	2
1.1	<i>Introducción a la materia de Educación Física</i>	2
1.2	<i>Introducción al marco normativo</i>	2
2	Los objetivos, los contenidos y su distribución temporal y los criterios de evaluación.....	3
2.1	Objetivos.....	3
2.1.1	<i>Objetivos generales de etapa</i>	3
2.2	Saberes básicos	4
2.2.1	<i>Criterios de selección y secuenciación</i>	4
2.2.2	<i>Organización de los saberes</i>	4
2.3	Criterios de evaluación	8
3	La contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave.....	11
3.1	Competencias clave	11
3.2	Competencias específicas	13
4	La forma en que se incorporan los contenidos de carácter transversal al currículo	15
5	Metodología.....	16
5.1	Principios pedagógicos	16
5.2	Intervención didáctica.....	16
6	Los procedimientos de evaluación del alumnado y los criterios de calificación....	18
6.1	Consideraciones generales	18
6.2	Criterios de calificación	18
6.3	Indicadores del grado de desarrollo de los criterios de evaluación	21
7	Medidas de atención a la diversidad.....	28
7.1	Medidas generales de atención a la diversidad	28
7.2	Programa de refuerzo del aprendizaje.....	29
7.3	Medidas específicas de atención a la diversidad	29
8	Los materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar	30
9	Las actividades complementarias y extraescolares	30
9.1	Actividades complementarias	30

1 Introducción

1.1 *Introducción a la materia de Educación Física*

La **Educación Física** es un **pilar básico** en la **educación** de nuestro alumnado. No tenemos que ir muy lejos para encontrar la finalidad principal de nuestra materia, ya que en su título tenemos la respuesta. Los dos conceptos que la integran son importantes pero sin lugar a dudas, el primero “Educación” es la razón de ser de nuestra intervención docente: colaborar en la **educación integral** del alumnado. El segundo concepto “Física” es el medio, el fantástico recurso: el cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Un **cuerpo** que **acompañará** a nuestro alumnado a lo largo de toda su vida y que **deberá cuidar y mimar**, teniendo nosotros como docentes la misión de ayudarle para que aprenda a hacerlo.

Esa misión es compleja ya que nos encontramos con un alumnado que realiza cada vez menos actividad física y que emplea cada vez más tiempo en comportamiento sedentario. En este sentido, según la OMS (2020), es importante destacar que la inactividad física y el comportamiento sedentario es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Gran culpa de estos comportamientos en nuestro alumnado está propiciado por la era digital en la que vivimos que le permite comunicarse e interactuar con sus amistades sin moverse demasiado.

Atendiendo a ello, la Educación Física que perseguimos busca enseñar a nuestro alumnado a hacer un buen uso de la tecnología y ofrecer herramientas, motivaciones y, de manera especial, **aprendizajes** que le ayuden a ser físicamente más activo/a. Es por ello, que nuestra materia de Educación Física busca convertirse en una materia básica para su formación, en la que podrá **adquirir y consolidar hábitos de vida saludables** que le sirvan **por y para toda su vida**.

1.2 *Introducción al marco normativo*

Para llevar a cabo esta programación, nos basaremos en la legislación y/o marco normativo vigente para los cursos pares en el presente curso:

- **Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE)**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación (**LOE**).
- **Ley 17/2007**, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía (LEA).
- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- **Real Decreto 984/2021**, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- **Orden 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- **Instrucción conjunta 1/2022**, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2022/2023.

2 Los objetivos, los contenidos y su distribución temporal y los criterios de evaluación.

2.1 Objetivos

Según el Real Decreto 217/2022, en su artículo 2, se entiende por objetivo: “Los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.”

2.1.1 *Objetivos generales de etapa*

El Real Decreto 217/2022 en su artículo 7, establece **12 objetivos** numerados de la **A-L**. Estos objetivos en términos de capacidades deberán ser alcanzados por nuestro alumnado al finalizar la etapa.

<i>Objetivos generales de etapa (Real Decreto 1105/2014)</i>	
A	Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en respeto a las demás personas, practicar la tolerancia y la <u>cooperación</u> .
B	Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y <u>trabajo individual y en equipo</u> como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje.
C	Valorar y <u>respetar</u> la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. <u>Rechazar estereotipos que supongan discriminación</u> por cualquier razón.
D	Fortalecer sus <u>capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad</u> y en su <u>relación</u> con los demás, así como rechazar la violencia.
E	Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.
F	<u>Concebir el conocimiento científico</u> como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar problemas en diversos campos del conocimiento.
G	<u>Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo</u> , la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la <u>capacidad para aprender a aprender</u> .
H	<u>Comprender y expresar</u> con corrección, oralmente y por escrito, en la <u>lengua castellana</u> .
I	Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
J	<u>Conocer, valorar y respetar</u> los <u>aspectos básicos de la cultura</u> y la historia <u>propia</u> y de los demás, así como el patrimonio histórico y cultural.
K	<i><u>Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar 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.</u></i>
L	<u>Apreciar la creación artística</u> y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2.2 Saberes básicos

Según el Real Decreto 217/2022, en su artículo 2, se entiende por saberes básicos: “Conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas”. La Instrucción conjunta 1/2022, fija los saberes básicos de la asignatura de Educación Física dividiéndolos en cinco bloques:

Vida activa y saludable, Organización y gestión de la actividad física, Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, Manifestaciones de la cultura motriz e Interacción eficiente y sostenible con el entorno.



2.2.1 Criterios de selección y secuenciación

Para la selección y distribución de los saberes se han tenido en cuenta los siguientes criterios:

- **Lógica interna de la materia:** La situación 1, 2 y 3 se abordan saberes esenciales para poder llevar a cabo una actividad física saludable a lo largo de todo el curso.
- **Clima:** Las situaciones 10 y 11, se ubican en un periodo en el que las condiciones meteorológicas no son favorables debido a las altas temperaturas realizándose en el gimnasio.
- **Criterios curriculares:** Siguiendo y respetando los saberes marcados en el currículo.

2.2.2 Organización de los saberes

Hemos realizado una concreción de los saberes dividiéndolos en 10 situaciones de aprendizaje.

Están planteados para abordarlos durante un total de 73 sesiones, de un máximo de 75, distribuidas en dos horas semanales. Hemos dejado un margen de 2 sesiones para posibles imprevistos y actividades complementarias y extraescolares.

A continuación, presentamos los saberes a trabajar en la siguiente tabla, dividiéndolos y organizándolos por cada una de nuestras situaciones de aprendizaje.

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

Nº	SITUACIÓN	SABERES BÁSICOS	C. Específica	C.E
1	<i>Decálogo del buen EduFis.</i>	EFI.4.D.1 Autorregulación emocional EFI. 4.D.2.1 Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	3	3.3
2	<i>¿Cómo podemos mejorar el fitness cardiorrespiratorio?</i>	EFI.4.A.1.1 Control de resultados y variables fisiológicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.4.B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.C.3.1 Desarrollo de las capacidades físicas orientadas a la salud. EFI.4.C.3.2 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Resistencia. EFI.4.C.3.3 Sistemas de entrenamiento.	1 2	1.1 2.3
3	<i>¿Cómo podemos mejorar el fitness muscular?</i>	EFI.4.B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.C.3.1 Desarrollo de las capacidades físicas orientadas a la salud. EFI.4.C.3.2 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Fuerza. EFI.4.C.3.3 Sistemas de entrenamiento. EFI.4.F.2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos)	1 2 5	1.6 2.3 5.2
4	<i>¿Cómo mantener una espalda sana?</i>	EFI.4.A.1.4 Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. EFI.4.B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	1	1.2 1.6
5	<i>¿Cómo alimentarnos de manera saludable?</i>	EFI.4.A.1.3 Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad. EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas.	1	1.2 1.5 1.6

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

6	<i>¿Cómo responder ante una situación de emergencia?</i>	EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. EFI.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. EFI.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes. EFI.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) EFI.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares.	1	1.3 1.4
7	<i>Feria del deporte alternativo.</i>	EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tarea de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción. EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa. EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.	2 3 4	2.2 3.1 4.1
8	<i>¿Cómo actuar ante un mapa?</i>	EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas. EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	2 5	2.3 5.1
9	<i>¿Qué deportes podemos hacer en la playa?</i>	EFI.4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos naturales. EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad.	5	5.1
10	<i>Proyecto comba</i>	EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores. EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	2 3 4	2.1 3.2 4.3

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

A continuación, procedemos a presentar la secuenciación y temporalización de nuestros saberes básicos a lo largo del curso.

<i>SA</i>	<i>Semanas</i>	<i>Situación aprendizaje</i>	<i>Sesiones</i>	<i>C. Específica</i>	<i>C. Evaluación</i>	<i>Saberes básicos</i>
1º Trimestre						
1	19-09/05-10	<i>Decálogo del buen EduFis</i>	5	3	3.3	EFI.4.D.1- EFI. 4.D.2.1
2	06-10/ 27-10	<i>¿Cómo podemos mejorar el fitness cardiorrespiratorio?</i>	7	1, 2	1.1-2.3	EFI.4.A.1.1- EFI.4.B.5- EFI.4.C.3.1- EFI.4.C.3.2- EFI.4.C.3.3
3	03-11/ 21-11	<i>¿Cómo podemos mejorar el fitness muscular?</i>	6	1, 2, 5	1.6-2.3-5.2	EFI.4.B.5- EFI.4.C.3.1- EFI.4.C.3.2- EFI.4.C.3.3- EFI.4.F.2
4	24-11/ 13-12	<i>¿Cómo mantener una espalda sana?</i>	4	1	1.2-1.6	EFI.4.A.1.4- EFI.4.B.5
2º Trimestre						
5	09-01/ 23-01	<i>¿Cómo alimentarnos de manera saludable?</i>	5	1	1.2-1.5-1.6	EFI.4.A.1.3 - EFI.4.A.3.2.- EFI.4.A.3.3.- EFI.4.B.6.
6	25-01/ 08-02	<i>¿Cómo responder ante una situación de emergencia?</i>	5	1	1.3-1.4	EFI.4.B.8. EFI.4.B.9.EFI.4.B.10.- EFI.4.B.11. -EFI.4.B.12.
7	13-02 / 27-03	<i>Feria del deporte alternativo</i>	12	2, 3, 4	2.2-3.1-4.1-4.2	EFI.4.C.1.1.- EFI.4.C.1.2.- EFI.4.C.1.3.- EFI.4.C.1.4.- EFI.4.C.1.5. EFI.4.A.3.1.- EFI.4.D.2.2.- EFI.4.D.2.3.
3º Trimestre						
8	10-04 / 24-04	<i>¿Cómo actuar ante un mapa?</i>	5	2, 5	2.3-5.1	EFI.4.C.1.1.- EFI.4.F.4.- EFI.4.F.5.
9	27-04/ 01-05	<i>¿Qué deportes podemos hacer en la playa?</i>	2	5	5.1	EFI.4.F.3.- EFI.4.F.4.- EFI.4.F.5.- EFI.4.F.6.
10	03-05 / 07-06	<i>Proyecto comba</i>	10	2, 3, 4	2.1-3.2-4.3	EFI.4.B.4.- EFI.4.E.3.- EFI.4.E.4.

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

2.3 Criterios de evaluación

COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.CLAVE/DESCRIPTORES
1. <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</i>	CCL 3-STEM 2-STEM 5-CD4-CPSAA2-CPSAA4
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS	SITUACIÓN
1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento.	2. <i>¿Cómo podemos mejorar el fitness cardiorrespiratorio?</i>
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene.	4. <i>¿Cómo mantener una espalda sana?</i> 5. <i>¿Cómo alimentarnos de manera saludable?</i>
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones.	6. <i>¿Cómo responder ante una situación de emergencia?</i>
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes.	6. <i>¿Cómo responder ante una situación de emergencia?</i>
1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual.	5. <i>¿Cómo alimentarnos de manera saludable?</i>
1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	3. <i>¿Cómo podemos mejorar el fitness muscular?</i> 4. <i>¿Cómo mantener una espalda sana?</i> 5. <i>¿Cómo alimentarnos de manera saludable?</i>

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.CLAVE/DESCRPTORES
<i>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas y coordinativas, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas y para consolidar actitudes de superación, y resiliencia.</i>	CPSAA4- CPSAA5- CE2- CE3
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS	SITUACIÓN
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada.	10. <i>Proyecto comba</i>
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.	7. <i>Feria del deporte alternativo</i>
2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.	2. <i>¿Cómo podemos mejorar el fitness cardiorrespiratorio?</i> 3. <i>¿Cómo podemos mejorar el fitness muscular?</i> 8. <i>¿Cómo actuar ante un mapa?</i>

COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.CLAVE/DESCRPTORES
<i>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos.</i>	CCL5- CPSAA1- CPSAA3- CPSAA5- CC3
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS	SITUACIÓN
3.1 Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas.	7. <i>Feria del deporte alternativo</i>
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.	10. <i>Proyecto comba</i>
3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales.	1. <i>Decálogo del buen EduFis</i>

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.CLAVE/DESCRIPTORES
4. <i>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.</i>	CP3- CD2- CC2- CC3- CCEC1- CCEC2- CCEC3- CCEC4
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS	SITUACIÓN
4.1 Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.	7. <i>Feria del deporte alternativo</i>
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.	7. <i>Feria del deporte alternativo</i>
4.3 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.	10. <i>Proyecto comba</i>

COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.CLAVE/DESCRIPTORES
5. <i>Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad para contribuir activamente a la conservación del medio natural.</i>	STEM5- CD1- CD2- CE1- CE3
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS	SITUACIÓN
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación.	8. <i>¿Cómo actuar ante un mapa?</i> 9. <i>¿Qué deportes podemos hacer en la playa?</i>
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.	3. <i>¿Cómo podemos mejorar el fitness muscular?</i>

3. La contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave.

Según el Real decreto 217/2022, en su artículo 2, se entiende por competencias clave: “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales”.

3.1 Competencias clave

Tenemos ocho competencias clave que como docentes vamos a desarrollar al abordar con nuestro alumnado las competencias específicas de nuestra materia. A continuación, analizamos los descriptores operativos de las diferentes competencias clave que están relacionadas con las competencias específicas de nuestra materia.

- *Competencia en comunicación lingüística.*

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

- *Competencia plurilingüe.*

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

- *Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.*

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

- *Competencia digital.*

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

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

○ *Competencia personal, social y de aprender a aprender.*

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

○ *Competencia ciudadana.*

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

○ *Competencia emprendedora.*

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

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

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

- **Competencia en conciencia y expresión cultural.**

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

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

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

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

3.2 Competencias específicas

Tenemos cinco competencias específicas que como docentes vamos a desarrollar en nuestra materia. A continuación, analizamos las competencias específicas y los descriptores operativos de las competencias clave que vamos a desarrollar a través de las mismas.

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Descriptores operativos asociados a cada competencia desde esta Competencia Específica																																	
CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

2. *Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas y coordinativas, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas y para consolidar actitudes de superación, y resiliencia.*

Descriptores operativos asociados a cada competencia desde esta Competencia Específica																																	
CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4

3. *Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos.*

Descriptores operativos asociados a cada competencia desde esta Competencia Específica																																	
CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4

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.*


Descriptores operativos asociados a cada competencia desde esta Competencia Específica																																	
CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4

5. *Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad para contribuir activamente a la conservación del medio natural.*

Descriptores operativos asociados a cada competencia desde esta Competencia Específica																																	
CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4

4 La forma en que se incorporan los contenidos de carácter transversal al currículo

“Los elementos transversales son un conjunto de saberes, basados en actitudes valores y normas que dan respuesta a algunos de los problemas existentes en la actualidad, que han de tratarse en todas las áreas de forma global y programada”

<p>Educación para la convivencia</p>	<p>Nuestro alumnado deberá resolver problemas motores en grupo en nuestra primera situación de aprendizaje. En las situaciones 2 y 3 deberán elegir entre diferentes ejercicios para diseñar sus propias sesiones ejerciendo los valores propios de la democracia. En la situación 7 se potenciará el respeto de las normas, así como compañeros/as y adversarios.</p>
<p>Reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural</p>	<p>Abordaremos juegos sensibilizadores con nuestro alumnado con el principal objetivo de reconocer a la diversidad, generando una sensibilización hacia la misma.</p> <p>Abordaremos juegos de otras culturas con objeto de favorecer la convivencia intercultural y el conocimiento de diferentes sociedades.</p> <p>Analizaremos la imagen corporal y la importancia de un buen autoconcepto como elemento clave para un óptimo desarrollo emocional.</p>
<p>Utilización de las tecnologías de la información</p>	<p>Potenciaremos el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, analizando su aportación a la enseñanza a través del trabajo con códigos QR y/o utilización de aplicaciones informáticas para presentar trabajos o buscar información relacionada con la actividad físico-deportiva.</p>
<p>Promoción de actividad física y hábitos de vida saludables.</p>	<p>Se buscará que todas las actividades que llevamos a cabo con el alumnado durante las clases tengan una transferencia real en su vida. En este caso, se potenciará que el alumnado ponga en práctica esas actividades con familiares o amigos en su jornada extraescolar. Por ejemplo, la realización de un circuito de fuerza/aeróbico en familia.</p>
<p>Toma de conciencia cuidado medio natural.</p>	<p>Llevaremos a cabo juegos con material de desecho (latas y botellas).</p> <p>Analizaremos la importancia del medio natural y urbano para la práctica física.</p> <p>Creamos materiales para la clase de Educación Física con materiales de desecho.</p>
<p>Cultura andaluza</p> 	<p>Llevaremos a cabo juegos tradicionales Andalucía (bolos serranos, carreradesacos...) y danzas.</p>

5 Metodología

5.1 Principios pedagógicos

El Real Decreto 217/2022 en su artículo 6 y la instrucción 1/2022 establecen una serie de principios pedagógicos entre los que destacamos:

1	Se arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
2	Se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos, resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, autonomía, la reflexión y la responsabilidad.
3	La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador, participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales.
4	Las situaciones de aprendizaje deben conectar con la práctica social y cultural de la comunidad.

Atendiendo a las recomendaciones didácticas analizaremos las líneas metodológicas que llevaremos a cabo en nuestra programación:

5.2 Intervención didáctica

Según Delgado, (1992, p. 6) entendemos por intervención didáctica “el término global con el que se quiere señalar toda la actuación del docente con la intencionalidad de educar y enseñar los elementos curriculares”.

Técnica de enseñanza

Según Delgado (1992, p. 17), entendemos por técnicas de enseñanza “*los comportamientos del docente, que están relacionados con la forma de dar la información, la presentación de las tareas a realizar por el alumnado y todas aquellas reacciones del docente a la actuación y ejecución del mismo*”. Dentro de la didáctica encontramos dos tipos de técnicas, instrucción directa y técnica por indagación.

- **Técnica por Instrucción directa:** Utilizaremos esta técnica de enseñanza en la situación de aprendizaje 3 (Fuerza) donde abordaremos ejercicios de fuerza-resistencia explicando previamente la correcta ejecución de los mismos.
- **Técnica de enseñanza por indagación:** Haremos uso de la técnica por indagación en la gran mayoría de nuestras situaciones de aprendizaje, de manera especial, en las relacionadas con los deportes llevando a cabo una iniciación a través de juegos modificados y modelo comprensivo del deporte.

Estilos de enseñanza

Según Contreras, (2009, p. 128) entendemos por estilos de enseñanza “*la forma peculiar que el docente tiene de interaccionar con el alumnado y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, interactivas y en las decisiones postactivas*”. Encontramos diversos estilos de enseñanza en la didáctica de la educación física, agrupando estos en función de la libertad que tiene el alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A continuación, destacamos los estilos que predominarán en nuestras situaciones.

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

- **Estilos Tradicionales:** Haremos uso de los estilos tradicionales, en concreto la asignación de tareas, situaciones 2 y 3 (resistencia y fuerza) en la que abordaremos ejercicios a través de diferentes métodos de trabajo.
- **Estilos que fomentan la participación del alumnado:** Nos serviremos de la *microenseñanza* en situación 3 ya que será nuestro alumnado el que deberá adoptar el rol de docente explicando ejercicios para la mejora del fitness muscular.
- **Estilos Cognitivos:** Dentro de los estilos cognitivos destacamos el uso del *descubrimiento guiado* a la hora de abordar los aspectos técnico-tácticos en la situación “Feria del deporte”.
- **Estilos Creativos:** Será en situación 10 (proyecto comba) cuando hagamos uso de este estilo de enseñanza.

Estrategia en la práctica

Según Delgado, (1992, p. 29) “*es la forma práctica de abordar diferentes ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz*”.

Existen dos grandes tipos de estrategias en la práctica:

- **Analítica:** Esta estrategia estará presente a la hora de abordar diferentes ejercicios de fuerza.
- **Global:** Esta será la estrategia que utilizaremos en la gran mayoría de nuestras de nuestras situaciones, de manera especial a la hora de abordar los fundamentos técnicos-tácticos de diferentes deportes alternativos.

Modelos pedagógicos y/o competencias

Según Blázquez (2016), la enseñanza basada en competencias ha provocado una nueva mirada de la Educación Física, destacando una serie de enfoques que favorecen un trabajo competencial. Entre los que destacamos:

- **Aprendizaje cooperativo:** Se utilizará en situación de aprendizaje 3 aplicando la *estrategia puzzle de Aronson*, así como en la situación 10 (proyecto comba)
- **Aprendizaje basado en problemas:** Lo utilizaremos en la situación 7 debiendo nuestro alumnado presentar un deporte que participará en las jornadas de feria del deporte alternativo.
- **Modelo de Educación Deportiva:** La utilizaremos en nuestra situación destinada al trabajo de deportes.

6 Los procedimientos de evaluación del alumnado y los criterios de calificación

6.1 Consideraciones generales

Para llevar a cabo la evaluación del alumnado se actuará en consonancia con lo establecido en el apartado noveno de la Instrucción 1/2022 de 23 de Junio.

- ✓ El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas.
- ✓ Se fomentarán los procesos de coevaluación y autoevaluación del alumno.
- ✓ Los criterios de evaluación han de ser medibles, por lo que se han de establecer mecanismos objetivos de observación de las acciones que describen, así como indicadores claros, que permitan conocer el grado de desempeño de cada criterio. Para ello, se establecerán indicadores de logro de los criterios, en soportes tipo rúbrica.
- ✓ Los indicadores del grado de desarrollo de los criterios de evaluación o descriptores deberán ser concretados en las programaciones didácticas.
- ✓ Los criterios de evaluación contribuyen en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor.
- ✓ Los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas.

6.2 Criterios de calificación

Debemos entender por criterios de calificación, los porcentajes o peso que se asigna a cada competencia específica a lo largo de un trimestre, dado que cada competencia específica incluye un conjunto de criterios de evaluación que han de ser valorados, dentro de dicha competencia con el mismo valor.

C.ESPECÍFICA	VALOR	C.EVALUACIÓN	VALOR
1. <i>Adoptar un estilo de vida activo...</i>	20%	1.1	3.33%
		1.2	3.33%
		1.3	3.33%
		1.4	3.33%
		1.5	3.33%
		1.6	3.33%
2. <i>Adaptar, con progresiva autonomía capacidades físicas...</i>	20%	2.1	6.6%
		2.2	6.6%
		2.3	6.6%
3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva...</i>	20%	3.1	6.6%
		3.2	6.6%
		3.3	6.6%
4. <i>Practicar y analizar manifestaciones de la cultura...</i>	20%	4.1	6.6%
		4.2	6.6%
		4.3	6.6%
5. <i>Adoptar un estilo de vida sostenible...</i>	20%	5.1	10%
		5.2	10%

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

Competencia específica	Valor	Criterio de evaluación	Valor	S.A
1º TRIMESTRE				
1. <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias...</i>	7,19%	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física ...	3.33%	2
		1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal...	1.66%	4
		1.6 Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales ...	2.2%	2 3
2. <i>Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas...</i>	4.4%	2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.	4.4%	2 3
3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva ...</i>	6.6%	3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales.	6.6%	1
5. <i>Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente ...</i>	10%	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural....	10%	3

Competencia específica	Valor	Criterio de evaluación	Valor	S.A
2º TRIMESTRE				
1. <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias...</i>	12,75%	1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal...	1.66%	5
		1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones.	3.33%	6
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes.	3.33%	6
		1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales...	3.33%	5
		1.6 Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial...	1.1%	5

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

2. <i>Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas...</i>	6.6%	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre...	6.6%	7
3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva ...</i>	6.6%	3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas.	6.6%	7
4. <i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz...</i>	13,2%	4.1 Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución...	6.6%	7
		4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas...	6.6%	7

Competencia específica	Valor	Criterio de evaluación	Valor	S.A
3º TRIMESTRE				
2. <i>Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas...</i>	8.8%	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo ...	6.6%	10
		2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal....	2.2%	8
3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva...</i>	6.6%	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.	6.6%	10
4. <i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz...</i>	6.6%	4.3 Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical...	6.6%	10
5. <i>Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales...</i>	10%	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental...	10%	8
				9

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

6.3 Indicadores del grado de desarrollo de los criterios de evaluación

1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento.				
Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No es capaz de planificar ni autorregular su propia práctica de actividad física de manera autónoma para la mejora de la salud.	Planifica y autorregula su propia práctica de actividad física de manera autónoma para la mejora de la salud mostrando bastantes errores en los factores que deben tenerse en cuenta para ello.	Planifica y autorregula su propia práctica de actividad física de manera autónoma para la mejora de la salud mostrando algunos errores en los factores que deben tenerse en cuenta para ello.	Es capaz de planificar y autorregular su propia práctica de actividad física de manera autónoma para la mejora de la salud, controlando con pequeños errores todos los parámetros que deben tenerse en cuenta para ello.	Es capaz de planificar y autorregular su propia práctica de actividad física de manera autónoma para la mejora de la salud, controlando a la perfección todos los parámetros que deben tenerse en cuenta para ello.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene.				
Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No es capaz de automatizar conceptos clave relacionados con la alimentación saludable ni la educación postural.	Identifica algunos de los conceptos o parámetros clave relacionados con la alimentación saludable y la educación postural.	Aplica e identifica algunos de los conceptos o parámetros clave relacionados con la alimentación saludable y la educación postural.	Es capaz de identificar y aplicar de manera autónoma los conceptos o parámetros clave relacionados con la alimentación saludable y la educación postural.	Conoce, pone en práctica de manera autónoma y defiende todos los parámetros que deben tenerse en cuenta para llevar una alimentación saludable y una correcta educación postural.

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones.				
Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No es capaz de adoptar/identificar medidas de seguridad básicas para la prevención de lesiones durante la práctica motriz.	Adopta/identifica alguna de las medidas de seguridad básicas para la prevención de lesiones durante la práctica motriz.	Adopta e identifica las medidas de seguridad para la prevención de lesiones durante la práctica motriz pero no conoce los factores de riesgo que implica no adoptar las mismas.	Adopta e identifica las medidas de seguridad para la prevención de lesiones durante la práctica motriz conociendo algunos de los factores de riesgo que implica no adoptar las mismas.	Adopta e identifica las medidas de seguridad para la prevención de lesiones durante la práctica motriz conociendo a la perfección los factores de riesgo que implica no adoptar las mismas.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes.				
Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No es capaz de actuar de acuerdo a ninguno de los protocolos de intervención básico ante situaciones de emergencia o accidentes.	Conoce alguno de los protocolos de intervención básicos ante situaciones de emergencia o accidentes, mostrando dificultades a la hora de ponerlo en práctica.	Conoce los protocolos de intervención básicos ante situaciones de emergencia o accidentes, mostrando algunas dificultades a la hora de ponerlo en práctica.	Es capaz de aplicar los protocolos de intervención básicos ante la gran mayoría de situaciones de emergencia o accidentes.	Es capaz de actuar a la perfección siguiendo todos los protocolos de intervención básicos ante cualquier situación de emergencia o accidente.

1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual.				
Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No identifica ni es capaz de valorar de manera crítica ningún estereotipo social asociado al ámbito corporal, género o diversidad sexual	Identifica estereotipos sociales asociados al ámbito corporal, género o diversidad sexual pero no es capaz de mostrar una actitud crítica.	Identifica estereotipos sociales asociados al ámbito corporal, género o diversidad sexual siendo capaz de mostrar una actitud crítica	Identifica estereotipos sociales asociados al ámbito corporal, género o diversidad sexual siendo capaz de mostrar una actitud crítica	Identifica y muestra una actitud crítica ante cualquier estereotipo social asociado al ámbito corporal, género o diversidad sexual.

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

		ante algunos de ellos.	ante la gran mayoría de ellos.	
--	--	------------------------	--------------------------------	--

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No identifica ni utiliza aplicaciones digitales en el ámbito de la actividad física.	Identifica aplicaciones digitales en el ámbito de la actividad física pero no llega a hacer un uso óptimo de las mismas.	Identifica y utiliza aplicaciones digitales en el ámbito de la actividad física sin llegar a hacer un uso del todo óptimo de las mismas.	Identifica y utiliza de manera correcta aplicaciones digitales en el ámbito de la actividad física.	Identifica, utiliza a la perfección aplicaciones digitales en el ámbito de la actividad física. Por su parte, conoce y valora de manera crítica los riesgos del uso de diversas aplicaciones digitales sobre su salud y calidad de vida.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No participa en el desarrollo ni producción de proyectos motores.	Participa en proyectos motores individuales y cooperativos.	Participa en proyectos motores, aportando ideas o consejos en alguna parte del proceso.	Participa en la puesta en práctica de proyectos motores de manera activa, aportando ideas o consejos en la gran parte del proceso.	Participa en la puesta en práctica de proyectos motores de manera activa, aportando ideas o consejos durante todo el proceso, animando y motivando a sus compañeros/as.

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No muestra habilidades para resolver situaciones motrices.	Es capaz de resolver alguna situación motriz en contexto de juego.	Es capaz de resolver con éxito una gran cantidad de situaciones motrices en contexto de juego.	Es capaz de aplicar con éxito los principales principios tácticos en situaciones de juego, sin llegar a ser capaz de reflexionar cuando no los aplica con éxito.	Es capaz de aplicar con éxito los principios tácticos en situaciones de juego, siendo capaz de reflexionar cuando no los aplica con éxito.

2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No tiene adquirido los conceptos básicos / dominio corporal para desarrollar los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.	Tiene adquirido algún concepto básico /dominio corporal para desarrollar los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.	Tiene adquirido los conceptos más básicos / muestra un dominio corporal básico para el desarrollo de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.	Tiene adquirido la gran mayoría de conceptos básicos / muestra un buen dominio corporal para el desarrollo de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.	Tiene adquiridos los conceptos básicos / muestra un óptimo dominio corporal para el desarrollo de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.

3.1 Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No participa de manera	Participa de manera poco	Participa de manera activa en	Participa de manera activa en	Participa de manera muy

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

activa en las distintas actividades motrices propuestas.	activa en las distintas actividades motrices propuestas.	las distintas actividades motrices propuestas, pero no es capaz de valorar las conductas antideportivas.	las distintas actividades motrices propuestas, pero en alguna ocasión no es capaz de valorar las conductas antideportivas.	activa en las distintas actividades motrices propuestas, siendo a su vez capaz de valorar las conductas antideportivas rechazando las mismas.
--	--	--	--	---

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No coopera o pone interés en el desarrollo de producciones motrices y proyectos tanto individuales como grupales.	Coopera con los compañeros/as poniendo interés en el desarrollo de producciones motrices y proyectos tanto individuales como grupales.	Coopera con los compañeros/as poniendo interés y aportando ideas o consejos en alguna parte del proceso.	Coopera con los compañeros/as poniendo interés y aportando ideas o consejos en gran parte del proceso.	Coopera con los compañeros/as poniendo interés y aportando ideas novedosas/creativas o consejos durante todo el proceso, animando y motivando a sus compañeros/as.

3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No es capaz de relacionarse con sus compañeros/as ni dialogar o resolver conductas negativas que se dan en la práctica motriz.	Es capaz de relacionarse con sus compañeros/as, así como dialogar y resolver situaciones o problemas que se dan en la práctica motriz.	Se relaciona con sus compañeros/as para resolver problemas motrices a través del diálogo, así como muestra respeto hacia las normas de las situaciones motrices.	Se relaciona de manera activa con sus compañeros/as para resolver problemas motrices a través del diálogo, anima a los mismos a desarrollar estos, así como muestra respeto hacia las	Se relaciona de manera muy activa con sus compañeros/as para resolver problemas motrices a través del diálogo, anima a los mismos a desarrollar estos, así como muestra respeto hacia las

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

			normas.	normas e incide en la importancia del cumplimiento.
--	--	--	---------	---

4.1 Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No participa y rechaza juegos y deportes de otras culturas.	Participa en juegos y deportes de otras culturas.	Participa en juegos y deportes de otras culturas, valorando aspectos relacionados con sus orígenes y evolución a lo largo del tiempo.	Participa de manera activa en juegos y deportes de otras culturas, valorando aspectos relacionados con sus orígenes y evolución a lo largo del tiempo.	Participa con entusiasmo en juegos y deportes de diferentes culturas, favoreciendo su transmisión a otros.

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.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No adopta actitudes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas.	Adopta actitudes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas.	Adopta actitudes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas.	Adopta actitudes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas, mostrando cierto rechazo así las mismas.	Adopta actitudes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas, mostrando rechazo así las mismas.

4.3 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.

Insuficiente	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente
---------------------	-------------------	-------------	----------------	----------------------

Programación didáctica 3º ESO I.E.S CIUDAD DE HÉRCULES

IN / del 1 al 4	SU / del 5 al 6	BI / del 6 al 7	NT / del 7 al 8	SB / del 9 al 10
No realiza composiciones artísticas, utilizando el cuerpo o el movimiento como herramienta de expresión y comunicación.	Participa en las composiciones artísticas utilizando el cuerpo o el movimiento como herramienta de expresión y comunicación.	Realiza composiciones artísticas, utilizando el cuerpo o el movimiento como herramienta de expresión y comunicación.	Participa de forma activa en las composiciones artísticas utilizando el cuerpo o el movimiento como herramienta de expresión y comunicación.	Participa de forma muy activa en las composiciones artísticas utilizando el cuerpo o el movimiento como herramienta de expresión y comunicación.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No es capaz de participar en actividades físicas en entornos naturales.	Participa en actividades físicas en entornos naturales.	Participa en actividades físicas en entornos naturales y urbanos, actuando respetuosamente hacia el cuidado del medio ambiente.	Realiza actividades físicas en entornos naturales y urbanos, actuando respetuosamente hacia el cuidado del medio ambiente y promoviendo actividades para su conservación.	Realiza actividades físicas en entornos naturales y urbanos, actuando respetuosamente hacia el cuidado del medio ambiente y promoviendo actividades para su conservación, así como generando conciencia hacia ello.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

Insuficiente IN / del 1 al 4	Suficiente SU / del 5 al 6	Bien BI / del 6 al 7	Notable NT / del 7 al 8	Sobresaliente SB / del 9 al 10
No es capaz de diseñar ni organizar ningún tipo de actividad física en el medio natural/urbano.	Participa en el diseño y la organización de actividades físicas en el medio natural/urbano.	Participa de manera activa en el diseño y la organización de actividades físicas en el medio natural/urbano.	Plantea algunas ideas para el diseño y se muestra activo/a en la organización de actividades físicas en el medio natural, aplicando normas de seguridad	Plantea ideas para el diseño y se muestra muy activo/a en la organización de actividades físicas en el medio natural, aplicando normas de seguridad.

7 Medidas de atención a la diversidad

7.1 Medidas generales de atención a la diversidad

Artículo 11. Se entiende por atención a la diversidad el conjunto de actuaciones y medidas educativas que garantizan la mejor respuesta a las necesidades y diferencias de todos y cada uno de los alumnos y alumnas en un entorno inclusivo, ofreciendo oportunidades reales de aprendizaje en contextos educativos ordinarios.

Concepto. Se consideran medidas generales de atención a la diversidad las diferentes actuaciones de carácter ordinario que, definidas por el centro en su proyecto educativo, se orientan a la promoción del aprendizaje y del éxito escolar de todo el alumnado a través de la utilización de recursos tanto personales como materiales con un enfoque global.

Respuesta educativa ordinaria. En la materia de Educación Física las medidas generales de atención a la diversidad se encuentran relacionadas con la metodología y adaptación de las tareas motrices como veremos a continuación:

Medidas ordinarias

- ❖ Actividades diferenciadas en función de los intereses y necesidades del alumnado.
 - **SA 2 (Resistencia).** Cada alumno/a trabajará en función de su nivel de frecuencia cardíaca y velocidad aeróbica máxima. Atendiendo a ello, se respetarán ritmos de trabajo diferentes y tiempos de recuperación adaptados individualmente a cada uno de los alumnos/as.
 - **SA 3 (Fuerza).** Los ejercicios de autocargas tendrán 3 niveles, cada alumno deberá realizar el nivel que le permita ejecutar de 10-15 repeticiones. En el trabajo con banda elástica cada alumno/a tomará una banda adaptada a su nivel de fuerza que le permita realizar de manera cómoda las repeticiones indicadas.
 - **SA 7 (deportes alternativos).** Se llevarán a cabo grupos heterogéneos para que el alumnado pueda disfrutar de la práctica deportiva. Se adaptarán las reglas así como los fundamentos técnico-táctico siempre que se requiera.
 - **SA 8 (orientación).** Contamos con diferentes tipos de mapas graduados en distintos niveles de dificultad.

Alumnado con Patología que afectan a la práctica de Actividad Física

Se presenta la atención educativa ordinaria para un alumno del grupo que requiere una atención especial para la práctica de Actividad física:

- ❖ **Alumno asmático:** es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias. Dentro de los tipos de asma, nuestro alumnado presenta el inducido por el ejercicio físico, que se da al realizar ejercicio intenso, pudiendo provocar una obstrucción de los bronquios.

Medidas preventivas

- ❖ Inhalación de fármaco broncodilatador de acción rápida 30´ antes de clase.
- ❖ Calentamiento adecuado. Le incidiremos en la importancia de que lo realice de manera suave y progresiva.

- ❖ Le permitiremos recuperar en las actividades con mayor frecuencia.

Actividad física

- ❖ Se potenciará la intensidad moderada de trabajo.
- ❖ Evitaremos los ejercicios anaeróbicos así como los de alta intensidad.
- ❖ **Alumnado diabético.** Contamos con dos alumnas diabéticas tipo I. La diabetes es una enfermedad metabólica en la que existe déficit de insulina, por lo que se requiere inyección de la misma.

Medidas preventivas

- ❖ Autocontrol de los niveles de glucemia antes, durante y después de la actividad física para evitar hipoglucemias (siempre acompañado del profesor). Si la glucemia previa o posterior al ejercicio es inferior a 100 mg.dl, habrá que ingerir hidratos de carbono.
- ❖ Llevar alimentos con hidratos de carbono de acción rápida.

Actividad física

- ❖ Se potenciará la intensidad moderada de trabajo.
- ❖ En ejercicios de alta intensidad no se superará el 85% de su frecuencia cardíaca máxima.
- ❖ En juegos competitivos controlar la intensidad ya que suele ser más complicado para el alumnado darse cuenta de la misma.
- ❖ **Alumnado con problemas de corazón.** Contamos con dos alumnos que presentan problemas de corazón. Uno de los alumnos en concreto una tetralogía de Fallot.

Actividad física

- ❖ La intensidad de trabajo deberá ser de ligera a moderada (50-76% FCmax)
- ❖ Ejercicios de alta intensidad deben ser evitados.
 - ❖ **Atención al alumnado que no puede participar en la sesión por lesión**
- ❖ Aquellos alumnos/as que, por motivos de salud, no puedan realizar clase de Educación Física durante un tiempo determinado se le encomendará un trabajo alternativo o estarán de ayudantes mediante el cual puedan desarrollar los mismos saberes que el resto de sus compañeros/as.

7.2 Programa de refuerzo del aprendizaje

La atención educativa del alumno repetidor se concreta en el plan de refuerzo y se centrará en reforzar principalmente los contenidos y criterios de evaluación que el alumno/a no superó el año anterior. El alumnado tiene en google Classroom todo el trabajo y los plazos indicados.

7.3 Medidas específicas de atención a la diversidad

Se consideran medidas específicas de atención a la diversidad todas aquellas propuestas y modificaciones en los elementos organizativos y curriculares, así como aquellas actuaciones dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que no haya obtenido una respuesta eficaz a través de las medidas generales de carácter ordinario. La propuesta de adopción de las medidas específicas será recogida en el informe de evaluación psicopedagógica.

En este caso, no contamos con alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que requiera medidas específicas en la materia de Educación Física.

8 Los materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar

Según Contreras, (2009, p. 221) “supone el modo particular de abordar la enseñanza, que puede afectar a la forma de comunicar, el uso del material”.

- **Instalaciones:** Pista polideportiva exterior de fútbol sala, pista polideportiva exterior de baloncesto, pabellón interior y zonas comunes.
- **Recursos materiales:** En general, los recursos de aula que utilizaré son Pizarra, cuaderno pedagógico de elaboración propia, fichas de trabajo, libros de apoyo, ordenador y altavoz inalámbrico.

9 Las actividades complementarias y extraescolares

9.1 Actividades complementarias

Según la Orden 14 de Julio de 1998, por la que se regulan las actividades extraescolares y complementarias, define en su artículo 2 las actividades complementarias como “las organizadas por los Centros durante el horario escolar, de acuerdo con su Proyecto curricular, y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan”.

Las actividades complementarias que tenemos programadas son:

- **Deportes de raqueta.** Esta actividad es propuesta por la delegación deportiva de Chiclana. El objetivo de la actividad es vivenciar y practicar diferentes deportes de raqueta.
- **Iniciación deportes acuáticos.** Esta actividad tiene por objetivo acercar al alumnado a diferentes deportes náuticos de nuestra localidad.