



PROGRAMACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA



1º ESO

CURSO: 2023-2024

PROFESORES:

ALICIA PRIETO GANUZA, ANA ITURRIAGA PÉREZ, JAVIER TERROBA
VALDEMOROS, CRISTINA SAENZ RIOJA

ÍNDICE

1. INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
2. LA E.F. EN ESO. OBJETIVOS DE ETAPA
3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA AL TERMINAR LA ENSEÑANZA BÁSICA
4. LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES Y SU PESO
5. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EVALUACIÓN DE CADA COMPETENCIA ESPECÍFICA.
6. SABERES BÁSICOS
7. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN. PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE
8. METODOLOGÍA DIDÁCTICA DE LA MATERIA
9. PROCEDIMIENTOS
10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
11. MATERIALES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

1. INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO

Este curso escolar 2023-2024 el Departamento de Educación Física está formado por:

- Alicia Prieto Ganuza (Jefa de Departamento)
- Javier Terroba Valdemoros
- David Arriola Gómez
- Cristina Saenz Rioja
- Ana Iturriaga Pérez

Javier y Cristina imparten clase en Sección Villamediana

Alicia, David y Ana en el IES COMERCIO

2. EDUCACIÓN FÍSICA Y OBJETIVOS DE ETAPA

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco socialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a construir a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el **Perfil de salida del alumnado** al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de esta etapa, han concretado el marco de actuación para definir una serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la nueva Educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y

comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo- motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la

salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes **competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios** que constituyen el referente para llevar a cabo el proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los **saberes básicos** de la materia de Educación Física se organizan en cinco bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

- El bloque titulado ***Vida activa y saludable*** aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.
- El segundo bloque ***Planificación y resolución de problemas en situaciones motrices*** tiene un carácter transdisciplinar y aborda cinco aspectos clave: la planificación y autorregulación de proyectos motores, la elección de la práctica física y la preparación de la práctica motriz. La toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración- oposición.
- El tercer bloque ***Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices*** se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre los participantes en este tipo de contextos motrices, la asunción de responsabilidades en el trabajo en grupo, la búsqueda de un resultado óptimo, participando activamente y respetando las normas y reglas establecidas.
- El cuarto bloque ***Manifestaciones de la cultura motriz*** abarca tres componentes:

el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

- Y, por último, el bloque ***Interacción eficiente y sostenible con el entorno*** incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas **situaciones de aprendizaje** que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios en la medida que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo- clase. Será

igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido; aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

OBJETIVOS DE LA ETAPA.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el

consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

m) Desarrollar hábitos de protección y autorregulación para la prevención de distintos tipos de adicciones.

3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA

Según la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica es la herramienta en la que se concretan los principios y fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo. El perfil identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que el alumnado haya desarrollado al completar esta fase de su itinerario formativo que son las siguientes:

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA : En nuestra programación se desarrolla por medio de la exposición y realización de proyectos.

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM): Se trata de la competencia con un mayor tratamiento directo en nuestra materia, debido a la relación entre el conocimiento del cuerpo humano para una adecuada gestión del tiempo libre y activo. La relación con la medición de distancias, tratamiento de datos como la FC, ritmos de carrera.....

COMPETENCIA DIGITAL: Por medio de trabajos usando la plataforma Teams, códigos QR.....

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER: El aprendizaje de diferentes deportes, así como la toma de decisiones y selección de estrategias más adecuadas y la predisposición hacia el aprendizaje .

COMPETENCIA EMPRENDEDORA: La desarrollarán mediante la realización de los diferentes proyectos de trabajo tanto en condición física, deportes, trabajando los diferentes roles e involucrándoles en su propio proceso de aprendizaje.

COMPETENCIA CIUDADANA: Se va a desarrollar en todas las unidades ya que el alumnado tiene que cooperar e interactuar con sus compañeros, respetando las normas y colaborando en busca de un fin común. Así como el respeto al medio ambiente, las instalaciones, el material, los compañeros.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA DE EXPRESIONES CULTURALES: En la unidad de Expresión corporal.

COMPETENCIA PLURILINGÜE: En el caso que trabajemos de forma interdisciplinar .

4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA

- 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de**

un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la obtención de conocimientos que les permita hacerse cada vez más responsables en el mantenimiento de un cuerpo saludable y de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, generándoles un bagaje que posibilite incorporar en función de su nivel, de sus intereses y como medio de disfrute, práctica de actividad física en su tiempo de ocio y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación física, que prioriza un desarrollo responsable de capacidades cognitivas, motrices, emocionales y relacionales y una actitud crítica y reflexiva ante estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y las prácticas motrices, frente a hábitos negativos placenteros socialmente aceptados o la ocupación del tiempo libre de forma pasiva y los efectos negativos de la inactividad física abordando todo ello a través de distintas vertientes entre las que se incluyen hábitos saludables de higiene corporal posturales y alimentarios, la valoración del esfuerzo personal para mejorar las posibilidades del alumnado y superar sus limitaciones, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz y la regulación del esfuerzo (de forma clásica o mediante aplicaciones digitales con más posibilidades) o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, el uso de técnicas de relajación y respiración como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, la aplicación de los primeros auxilios y la adopción de medidas necesarias para la prevención de lesiones, el manejo de recursos digitales o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior propiciando la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con actividades motrices individuales o cooperativas como son las combas,

los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, goubak, ultimate, kin-ball o tchoukball, entre otros), con o sin oposición reglada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, palados o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado y/o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2y CE3.

- 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación, la participación activa y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración, perseverando ante las dificultades y respetando las normas y reglas establecidas. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables.

Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz, así como la asunción de responsabilidades dentro del grupo. Se trata de colaborar, cooperar, dialogar, debatir,

contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica y comprometida frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de consolidar la identidad propia y el sentido crítico, no sólo vivenciando esas prácticas motrices culturales, sino conociendo y analizando los factores relacionados con ellas (historia, intereses económicos, políticos o sociales) y trabajando de una manera más competencial.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima, la dramatización) el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.

Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3yCCEC4.

- 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde el entorno más próximo para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Es de esperar que el grado de madurez que va alcanzando el alumnado a lo largo de esta etapa le permita ir un paso más allá, implicándose en la participación y organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, se involucren en una mejora de este. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas y saludables, de manera individual o en grupo, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen diferentes y variadas manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximas al centro.

En lo relativo al medio natural, y dependiendo de la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la

disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, es posible encontrar una variada gama de posibilidades de práctica física, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, rescate, la orientación (en medio natural y urbano), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros. Todas estas posibilidades, y muchas más que puedan estar disponibles, incluidas las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias, si se afrontan desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno con un enfoque sostenible, son ideales para la consecución de un hábito eco socialmente responsable y sostenible con el entorno.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1 y CE3.

5.DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Competencia específica 1 (1ª, 2ª y 3ª)

- 1.1 Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2 Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.
- 1.3 Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.
- 1.4 Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.
- 1.5 Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- 1.6 Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez

participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones.

Competencia específica 2 (1ª,2ª y 3ª)

- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2 Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdico deportivo (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).

- 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.
- 2.4 Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

Competencia específica 3 (1ª, 2ª y 3ª)

- 3.1 Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.
- 3.2 Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados.
- 3.3 Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.

Competencia específica 4 (3ª)

- 4.1 Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.
- 4.3 Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

Competencia específica 5 (3ª)

- 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de

manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...).

5.2 Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.

5.3. Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual.

6.SABERES BÁSICOS

Primer bloque: Vida activa y saludable

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud.
- Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
- Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
- Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial
- Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas
- Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo.
- Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas.
- Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones.
- Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo.
- Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud
- Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad
- Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud
- Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura
- Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración.
- Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general.
- Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda)

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas
- Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios. Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich,
- Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes: heridas,

contusiones, hemorragia nasal, lipotimias, tirones, esguince, atragantamiento...

- Elementos de un botiquín de urgencia

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.

- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

- Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase.
- Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida..
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición.
- Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión.

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual:
 - Ofensiva: posición de base, desplazamientos, desmarque con pelota, desmarque sin pelota, recepción, adaptación, manejo, pase, conducción,

protección pelota, lanzamiento.

.Defensiva: posición de base, desplazamientos, disuasión de pase disuasión recepción, interceptación, desposesión, acoso, control, bloqueo, ante atacante y defensor con y sin móvil y fase final de posesión del móvil, en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con el móvil.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna, fases y principios estratégicos.

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices.
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Funciones de arbitraje deportivo.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Cuarto bloque: Manifestaciones de la

cultura motriz. Vinculados con el

criterio de evaluación 4.1

- El juego: concepto y clasificación. Juegos motores, lúdicos y recreativos.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestaciones de la interculturalidad.

- Conocimiento y practica de diferentes juegos, deportes populares y tradicionales, danzas de la comunidad y de otros lugares.
- La danza como manifestación expresiva y de comunicación y patrimonio cultural.
- Investigar y valorar el origen de nuestros juegos tradicionales y autóctonos. Diferencias con la práctica actual.
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.
- Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas en profesiones asociadas al deporte.
- Análisis crítico sobre los diferentes estereotipos vinculados al deporte.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera respetando las diferencias.
- Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia - práctica de actividades deportivas adaptadas.
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.3

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal: teatro, mimo, improvisación, interpretación, juego simbólico, dramático o escénico.
- Práctica y conocimiento de actividades circenses.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
- Práctica de actividades rítmico –musicales con carácter expresivo, de manera individual y colectiva (percusión corporal, coreografías, bailes...).
- El cuerpo como instrumento expresivo: postura, gesto y movimiento.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.1

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje.
- Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
- Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.
- Actividades sencillas de orientación. Técnicas básicas y juegos.

- Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario.
- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- El senderismo. Tipos de caminos y material y vestimenta necesarios.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales. Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Conocimiento de nuevos espacios e iniciación al diseño de prácticas deportivas en el medio natural y urbano. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares), para ponerlas en práctica en posibles rutinas físico-deportivas.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios...)
- Conocimiento de las medidas de seguridad y prevención en la realización de actividades en el medio natural.

- Análisis del riesgo medioambiental en algunas prácticas físico-deportivas en el medio natural.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta. Como medio de transporte habitual.
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...)

7. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN. SAP

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		SAP : LOS GLADIADORES SE PONEN EN FORMA (CONDICIÓN FÍSICA)	
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 8	TEMPORALIZACIÓN: 1ºT	
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE):			
La salud y el desarrollo de las capacidades físicas básicas es fundamental para nuestra vida diaria. Ante los niveles de obesidad y falta de práctica físico deportiva de la juventud actual, la educación física supone un medio fundamental para combatir los hábitos nocivos y pasivos para nuestra salud.			
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP:			
¿Serás capaz de mejorar tus capacidades físicas básicas y evaluar tu condición física autorealizando test de condición física? ¿Serás capaz de elaborar, dirigir y aplicar de forma autónoma un calentamiento general?			
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP:			
Elaborar y dirigir un calentamiento general/ Autoevaluar las capacidades físicas básicas y aplicar ejercicios y actividades para su mejora y desarrollo.			
OBJ. ETAPA:			
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:			

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos

corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

CRITERIOS DE EVALUACION:

1.2 Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.

1.3 Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.

1.4 Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.

B.SS.BB.:

- Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial
- Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades.
- El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas
- Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas.
- Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud

METODOLOGIA:

ASIGNACIÓN DE TAREAS	ENSEÑANZA RECÍPROCA	APRENDIZAJE COOPERATIVO	
-----------------------------	----------------------------	--------------------------------	--


PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:

Pruebas de ejecución	Examen tradicional/prueba objetiva/competencial		
-----------------------------	--	--	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACION:

TESTS FÍSICOS	GOOGLEFORMS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	
----------------------	-------------	------------------------------	--

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):			
MOTIVACIÓN	EXPRESIÓN	REPRESENTACIÓN	
RECURSOS MATERIALES:			
ACTIVIDADES TIPO			
Test de capacidades físicas básicas			
Elaboración ficha sobre calentamiento general			
Examen tests sobre conceptos de calentamiento general			
Dirigir y puesta en práctica de calentamiento general			
Juegos y actividades de capacidades físicas básicas			

Unidad de programación 2: "Pelotaris de txapela"	Nº sesiones: 6 Nivel: 1ºESO	Temporalización: Primer trimestre 
Objetivos de etapa: K)	Finalidades de aprendizaje: -Conocer y practicar aspectos técnico, tácticos y reglamentarios de la pelota desde un enfoque global. -Fomentar la participación y gusto por el deporte para facilitar el uso activo del tiempo libre.	
Descripción de la situación de aprendizaje: la pelota mano es un deporte de adversario ligado a nuestra cultura que actualmente está en declive, por este motivo su trabajo en nuestras clases es una tarea fundamental. La competición se usa como medio para la autosuperación.		
Competencias específicas: 2.Adaptar las CF y habilidades motrices a diferentes situaciones motrices	Criterios de evaluación (CC): CPSAA/CCL/CEC 2.1 Desarrollo proyector motrices 2.2 Aplicar correctamente intenciones tácticas según la situación 2.3 Evidenciar control y dominio de la motricidad 2.4 Conocer aspectos	Saberes básicos: Bloque II y IV Evaluar nivel téc y tac Táctica individual Ejecución HME mediante el juego Conocer aspectos básicos tec,tac, reglamento y lógica interna pelota mano

4.Participar en manifestaciones de la cultura motriz	básicos tec,tac y reglamento 4.1 Participar en juego y deportes tradicionales	Juego como manifestación de la cultura		
Pregunta Reto: ¿Conoces a Titin III o a Andrea Capellán?	Producto final: Participación torneo de pelota mano, conociendo y aplicando la normativa.			
Metodología: Modelo horizontal comprensivo AT/DG	ODS: 3: Salud y bienestar			
Evaluación: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <u>Procedimientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de ejecución - Observación sistemática </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <u>Instrumentos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Escala descriptiva - Lista de control </td> </tr> </table>			<u>Procedimientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de ejecución - Observación sistemática 	<u>Instrumentos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Escala descriptiva - Lista de control
<u>Procedimientos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de ejecución - Observación sistemática 	<u>Instrumentos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Escala descriptiva - Lista de control 			
Atención a la diversidad:DUA Múltiples formas de participación: metodología activa, modelo comprensivo Múltiples formas de acción: alumno protagonista aprendizaje	Recursos: Pelotas de espuma, pelotas goxua, globos, indiacas, pelotas de tenis, baja presión.			
Actividades tipo: Sesión 1: Presentación interaccionando con alumnado. Familiarización diferentes materiales y golpeo. Reto Sesión 2: Calentamiento específico manos. Juegos descubrimiento hacia golpeo derecha e izquierda. Posición básica y recuperar posición. Reto cooperativo y los jueves del Adarraga. Sesión 3: ¿Qué es la txapela?Juegos descubrimiento dirigiendo la trayectoria (precisión) escape room.(recreos de refuerzo) Sesión 4: Se trabajará el saque, el juego en profundidad y los principios tácticos: enviar el móvil al espacio libre y ocupar los espacios libres. Sesión 5: Trabajo en grupos de nivel (rey de la pista, competición como medio de autosuperación). Buscar pelotari al que van a representar en el torneo. Sesión 6: Las empresas Aspe y Baiko quieren celebrar un festival pelotzale. Pero los pelotaris tienen mal de manos y necesitan nuestra ayuda. Comité de deportividad. Entrega de las Txapelas.				

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:		SAP : LOS ANTIGUOS JUEGOS
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		OLÍMPICOS DE GRECIA
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 8	TEMPORALIZACIÓN: 1º T
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE):		
<p>La salud y el desarrollo de las capacidades físicas básicas es fundamental para nuestra vida diaria. Ante los niveles de obesidad y falta de práctica físico deportiva de la juventud actual, la educación física supone un medio fundamental para combatir los hábitos nocivos y pasivos para nuestra salud.</p>		
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP:		
¿Serás capaz de practicar y conocer las pruebas atléticas de los primeros juegos olímpicos de Grecia?		
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP:		
Autoevaluar y coevaluar las habilidades motrices específicas de los antiguos juegos olímpicos y aplicar ejercicios y actividades para su mejora y desarrollo.		
OBJ. ETAPA:		
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:		
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:		
1.2	Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.	

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-

oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

B.SS.BB.:

- Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial
- Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso.
- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.

METODOLOGIA:

Asignación de tareas	Aprendizaje cooperativo		
----------------------	-------------------------	--	--

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Pruebas de ejecución	Observación sistemática	EXAMEN TRADICIONAL	
----------------------	-------------------------	--------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACION:

PRUEBAS TÉCNICAS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	LISTA DE CONTROL	GOOGLEFORMS
------------------	------------------------------	------------------	-------------

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):

MOTIVACION	EXPRESIÓN	REPRESENTACIÓN	
------------	-----------	----------------	--

RECURSOS MATERIALES:

ACTIVIDADES TIPO

**Pruebas de ejecución de las pruebas atléticas de los antiguos juegos olímpicos:
carreras, saltos y lanzamientos..**

Conocimiento de las pruebas olímpicas antiguas.

Juegos, actividades y pruebas de los juegos olímpicos: carreras, saltos y lanzamientos.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:		SAP : HOSPITAL VILLA-COMERCIO
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		(PRIMEROS AUXILIOS)
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 6	TEMPORALIZACIÓN N: 2ºT
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE):		
<p>Los primeros auxilios, hoy en día, están comenzando a tomar una relevancia muy importante dentro de la sociedad. Los primeros auxilios, se están viendo como una serie de conocimientos que pueden suponer la diferencia entre salvar la vida o no a una persona que sufre un accidente o una lesión. Pero no sólo entendidos como una aplicación de estas instrucciones, sino también como un instrumento válido para prevenir daños físicos. A partir de esa necesidad social de formarse en materia de primeros auxilios, las instituciones educativas se convierten en el vehículo fundamental para transmitir los conocimientos básicos.</p>		
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP:		
<p>¿Serías capaz de actuar de forma correcta en una situación que requieran primeros auxilios?</p> <p>¿Serás capaz de explicar a tus compañeros diferentes formas de actuación en situaciones de riesgo para la salud? ¿Serás capaz de representar en grupo una situación de peligro en donde tengas que poner en práctica actuaciones de primeros auxilios de forma correcta?</p>		
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP:		
<p>Realización de un visual thinking, mural o tríptico grupal en el que se reflejen los pasos a seguir en varias situaciones en las que tengas que aplicar primeros auxilios. Representación grupal de una situación de peligro en donde tengas que poner en práctica actuaciones de primeros auxilios de forma correcta.</p>		
OBJ. ETAPA:		
<p>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</p>		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:		
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>		
<p>4. Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión</p>		

más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

CRITERIOS DE EVALUACION:

1.4 Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.

4.3 Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

B.SS.BB.:

- **Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios. Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich,**

- **Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes: heridas, contusiones, hemorragia nasal, lipotimias, tirones, esguince, atragantamiento...**

- **Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.**

METODOLOGIA:

Asignación tareas		Descubrimiento compartido	
--------------------------	--	---------------------------	--

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:

Examen tradicional	Observación sistemática	Revisión de un producto	
---------------------------	-------------------------	-------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

EXAMEN TEST COOGLERFORMS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	LISTA DE CONTROL	
---------------------------------	------------------------------	------------------	--

ATENCION A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):

MOTIVACION	EXPRESIÓN	REPRESENTACIÓN	
-------------------	-----------	----------------	--

RECURSOS MATERIALES:

ACTIVIDADES TIPO

Explicación de medidas de primeros auxilios.

Roll playing sobre situaciones en donde los alumnos tienen que aplicar primeros auxilios.

Representación grupal sobre técnicas de primeros auxilios.

Elaboración de un visual thinking, mural grupal sobre primeros auxilios.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: JUEGOS			SAP : SALVAR AL PLANETA EDUFIS (RETOS Y DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS)		
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 10				TEMPORALIZACIÓN: 2º T
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE):					
<p>El detonante de la situación de aprendizaje parte de una necesidad social: En una sociedad en la que la competición, el individualismo, la dependencia son antivalores cada vez más presentes en el día a día. Se propone una SAP que consiga trabajar todos estos aspectos a través de la superación de retos y desafíos físicos cooperativos. Los retos cooperativos han ido adquiriendo cada vez mayor importancia en el ámbito educativo, siendo estos una gran fuente de socialización, atención a la diversidad y ayuda entre iguales. Con esta base encontramos una buena oportunidad para educar en conexión con el espacio vivencial del alumnado y para asegurar que la situación de aprendizaje cumple con los principios que le son propios: acción, reflexión, contextualización, funcionalidad, transferibilidad, autenticidad, implicación de diferentes procesos cognitivos, globalidad y significatividad.</p>					
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP:					
<p>La situación de aprendizaje parte de varias preguntas de enfoque: ¿Seréis capaces de aprender a trabajar de forma autónoma? ¿Os ayudaréis mutuamente para buscar múltiples soluciones a los desafíos y retos que se plantean? ¿Comprenderéis que los esfuerzos de cada integrante no sólo lo benefician uno mismo sino también a los demás miembros, estableciendo una interdependencia positiva? ¿Asumiréis la responsabilidad de alcanzar vuestros objetivos, y cada miembro será responsable de cumplir con la parte del trabajo que le corresponda siendo capaces de trabajar en grupo, distribuyendo tareas, roles y responsabilidades? ¿Aplicaréis competencias interpersonales y grupales necesarias para funcionar como parte de un grupo, desarrollando habilidades sociales y regular sus conflictos de forma constructiva? ¿Sabréis analizar los miembros del grupo en qué medida están alcanzando sus metas? ¿Seréis capaces de diseñar un conjunto de retos físicos para que sean realizados por los compañeros?</p>					
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP:					
<p>El producto generado se concretará en el diseño y puesta en práctica de un escape room o breakout de retos físicos cooperativos en el que se indiquen los siguientes apartados: narrativa, agrupamientos, descripción de los desafíos físicos o enigmas, materiales, escenografía. Por grupos, deberán llegar a la práctica con sus compañeros de clase el escape room o breakout endonde apliquen todas las capacidades presentes en las pregunta/reto.</p>					

OBJ. ETAPA:

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

COMPETENCIAS ESPECIFICAS:

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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

CRITERIOS DE EVALUACION:

3.1 Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.

3.2. Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados.

3.3. Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración- oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

2.4. Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

B.SS.BB.:

- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.**
- Funciones de arbitraje deportivo.**
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.**
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.**

- **Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.**
- **Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.**
- **Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.**

METODOLOGIA:			
ABR	APRENDIZAJE COOPERATIVO	ENSEÑANZA COMPARTIDA	GAMIFICACIÓN
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:			
Pruebas de ejecución	Observación sistemática		
INSTRUMENTOS DE EVALUACION:			
PRUEBAS TÉCNICAS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	LISTA DE CONTROL	
ATENCION A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):			
MOTIVACION	EXPRESIÓN	REPRESENTACIÓN	
RECURSOS MATERIALES:			
ACTIVIDADES TIPO:			
Pruebas de ejecución de retos y desafíos físicos cooperativos grupales.			
Elaborar, siguiendo un guión establecido, un reto físico cooperativo .que será expuesto a loscompañeros para su realización.			
Proponer y explicar actividades para la mejora de los diferentes elementos técnicos.			

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: JUEGOS Y SOSTENIBILIDAD		SAP : "SOMOS ALTERNATIVOS" (TOUCHBALL/BASEBALL L)
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 10	TEMPORALIZACIÓN: 2º T y 3 T
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE):		
<p>Los deportes alternativos suponen una actividad ideal para utilizar como utilización del tiempo libre de forma recreativa. Además, debido a su bajo requerimiento técnico y simplicidad de reglas se conformarán en actividades físico-deportivas ideales para el fomento de la coeducación e igualdad de sexos.</p>		
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP:		
<p>¿Serás capaz de dominar las habilidades técnicas del touchball y baseball en entornos sencillos? ¿Elaboraréis vuestro propio bate de beisball creando conciencia que con material reciclado podemos elaborar implementos de juego, ayudando así al desarrollo sostenible del planeta?</p>		
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP:		
<p>Construir un bate de beisball con material reciclado.</p>		
OBJ. ETAPA:		
<p>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</p>		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:		
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:		

2.2. Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

2.4. Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

5.2 Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.

B.SS.BB.:

- **Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.**
- **Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).**
- **Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.**
- **Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje.**

METODOLOGIA:

Asignación tareas	Descubrimiento guiado	Descubrimiento compartido	
--------------------------	-----------------------	---------------------------	--

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:

Pruebas de ejecución	Observación sistemática	Revisión de un producto	
-----------------------------	-------------------------	-------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACION:

PRUEBAS TÉCNICAS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	LISTA DE CONTROL	
-------------------------	------------------------------	------------------	--

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):

MOTIVACION

EXPRESIÓN

REPRESENTACIÓN

RECURSOS MATERIALES:

ACTIVIDADES TIPO

Juegos y actividades de ejecución de habilidades del touchball y beisball.

Actividades de coevaluación entre compañeros.

Elaboración de un bate de beisball con material reciclado.

Elaboración de un mural grupal sobre la historia, reglamento, técnicas y tácticas sobre los deportes alternativos.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN:		SAP :JUEGO, SET Y PARTIDO
DEPORTES Y SOSTENIBILIDAD		(DEPORTES DERAQUETA)
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 10	TEMPORALIZACIÓN: 3º T
DESCRIPCION DE LA SITUACION DE APRENDIZAJE (DETONANTE):		
<p>Esta SAP pretende ser una actividad no sexista: apenas existen diferencias entre la práctica realizada por lo chicos y las chicas sin que nadie esté en desventaja. Es una actividad física que se le puede dar una continuidad a lo largo de tu vida y siempre autorregulable en intensidad y duración no solamente contigo mismo sino con tu oponente. Es fácil adaptar en su práctica grupos de edades, niveles de juego. Da a conocer otros modelos diferentes de actividad física que los alumnos pueden emplear en su tiempo libre. Permite desarrollar habilidades y destrezas que no se desarrollan en otros deportes con más tradición y que conviene practicar para aumentar y mejorar las posibilidades de movimiento.</p>		
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP:		
<p>¿Serás capaz de superar los diferentes retos individuales y colectivos con diferentes tipos de raquetas asumiendo tu responsabilidad dentro del grupo realizando una auto evaluación y coevaluación a los compañeros de forma honesta?</p>		
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP:		
<p>Autoevaluar y coevaluar las habilidades motrices específicas de deportes de raqueta, aplicar y proponer ejercicios y actividades para su mejora y desarrollo.</p>		
OBJ. ETAPA:		
<p>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</p>		
COMPETENCIAS ESPECIFICAS:		
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACION:		
<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>		

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración- oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

2.4. Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

B.SS.BB.:

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso.

- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

- Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.

METODOLOGIA:

ABR	ENSEÑANZA RECÍPROCA	ASIGNACIÓN DE TAREAS	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:

Pruebas de ejecución	Observación sistemática	Exámenes tradicionales	
-----------------------------	-------------------------	------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACION:

PRUEBAS TÉCNICAS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	LISTA DE CONTROL	Examen test googleforms
-------------------------	------------------------------	------------------	-------------------------

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):

MOTIVACION	EXPRESIÓN	REPRESENTACIÓN	
-------------------	------------------	-----------------------	--

RECURSOS MATERIALES:

ACTIVIDADES TIPO:

Pruebas de ejecución de retos y desafíos individuales, por parejas y grupos de 4 alumnos, con diferentes tipos de raqueta: bádminton, tenis.

Proponer y explicar actividades para la mejora de los diferentes elementos técnicos.

Situaciones reales de juego individual y por parejas.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: DEPORTES Y SOSTENIBILIDAD		SAP : "PATOS-OS" CON BALÓN (WATERPOLO)
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 2	TEMPORALIZACIÓN: 3º T
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE):		
<p>Las actividades acuáticas suponen un medio ideal para utilizar como utilización del tiempo libre de forma recreativa. Además el dominio de las habilidades acuáticas nos permita dominar este medio que en situaciones puede provocar incertidumbre.</p>		
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP:		
<p>¿Serás capaz de desplazarte por el medio acuático y dominar las habilidades técnicas del waterpolo: pase, lanzamiento?</p>		
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP:		
<p>Realizar un visual thinking grupal en el que se reflejen los elementos más significativos del waterpolo.</p>		
OBJ. ETAPA:		
<p>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</p>		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:		
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:		
<p>2.2. Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).</p>		

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

2.4. Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

B.SS.BB.:

<ul style="list-style-type: none"> · Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 			
<ul style="list-style-type: none"> · Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). 			
<ul style="list-style-type: none"> · Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. 			
METODOLOGIA:			
Asignación tareas	Descubrimiento guiado	Descubrimiento compartido	
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:			
Pruebas de ejecución	Observación sistemática	Revisión de un producto	
INSTRUMENTOS DE EVALUACION:			
PRUEBAS TÉCNICAS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	LISTA DE CONTROL	
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):			
MOTIVACION	EXPRESIÓN	REPRESENTACIÓN	
RECURSOS MATERIALES:			
ACTIVIDADES TIPO			
Juegos y actividades de ejecución de habilidades acuáticas y habilidades técnicas de waterpolo individuales, por parejas y en grupos.			
Juegos modificados y situaciones reales de juego colectivo.			
Explicación de la historia, reglamento, técnicas y tácticas del waterpolo.			
Elaboración de un mural grupal sobre la historia, reglamento, técnicas y tácticas del waterpolo.			

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: DEPORTES Y SOSTENIBILIDAD		SAP 8: LA ROSA DE LOS VIENTOSD (ORIENTACIÓN)
NIVEL: 1º ESO	Nº SESIONES: 5	TEMPORALIZACIÓN: 3º T
DESCRIPCION DE LA SITUACION DE APRENDIZAJE (DETONANTE): La actividades en el medio natural suponen un medio ideal para utilizar como utilización del tiempo libre de forma recreativa. Además el dominio de conocimientos y técnicas de desplazamiento en el medio natural nos permitira dominar el mismo en situaciones que pueden provocar incertidumbre. El boom de los ecodeportes ha provocado una invasión de la naturaleza por parte del hombre. Es fundamental el concienciar en la conservación de la naturaleza.		
RETO/ Y O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP: ¿Serás capaz de desplazarte por el medio acuático y dominar las habilidades técnicas de orientación en entornos próximos? ¿serás capaz de organizar una carrera de orientación/juego de pistas sencillo?		
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP: Realizar recorridos de orientación de progresión de dificultad creciente utilizando técnicas y elementos básicos de orientación. Elaboración y explicación de una prueba de orientación o juego de pistas grupal para que los realicen los compañeros.		
OBJ. ETAPA: k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.		
COMPETENCIAS ESPECIFICAS:		
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.		
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		
CRITERIOS DE EVALUACION:		
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...).		
5.2 Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.		
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.		

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

2.4. Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

B.SS.BB.:

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua. 		
<ul style="list-style-type: none"> Actividades sencillas de orientación. Técnicas básicas y juegos. 		
<ul style="list-style-type: none"> Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). 		
<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. 		
METODOLOGIA:		
Asignación tareas	Descubrimiento guiado	Descubrimiento compartido
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION:		
Pruebas de ejecución	Observación sistemática	Revisión de un producto
INSTRUMENTOS DE EVALUACION:		
PRUEBAS TÉCNICAS	ESCALA DESCRIPTIVA (RÚBRICA)	LISTA DE CONTROL
ATENCION A LA DIVERSIDAD (PRINCIPIOS DUA):		
MOTIVACION	EXPRESION	REPRESENTACION
RECURSOS MATERIALES:		
ACTIVIDADES TIPO:		
Juegos y actividades de orientación individuales, por parejas y en grupos.		
Explicación de la historia, reglamento, técnicas y elementos de la orientación		
Elaboración de un producto sobre la organización y puesta en práctica de una carrera de orientación o juego de pistas.		

8. METODOLOGÍA

Hibridación de metodologías : Instrucción directa (asignación de tareas, enseñanza recíproca, grupos reducidos, enseñanza individual) , resolución de problemas (búsqueda).

Los modelos pedagógicos con enfoque competencial, constructivista del aprendizaje favoreciendo la autonomía, toma de decisiones, creatividad y desarrollo de las habilidades sociales y emocionales. Ejemplos de estos: aprendizaje cooperativo, modelo de educación deportiva, juegos modificados.

Metodologías activas partiendo de los intereses y necesidades del alumnado para producir aprendizajes significativos y funcionales mediante la acción, reflexión y cooperación. (recursos digitales, juegos de mesa para aumentar la motivación, trípticos o canva sobre primeros auxilios, alimentación, lesiones deportivas...)

9. PROCEDIMIENTOS

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje.

Según lo programado, los procedimientos de evaluación para obtener la calificación del alumnado son:

Observación sistemática (30%)

Pruebas de ejecución motriz (30%)

Presentación de un producto o trabajo monográfico o de investigación (30%)

Diálogo y debates con el alumnado (10%)

10.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En relación a la atención a la diversidad del alumnado, todas las situaciones de aprendizaje (SAP) planteadas en la programación siguen el diseño universal de aprendizaje (DUA).

El diseño universal de aprendizaje permite superar el modelo integrador, donde se trataba de adaptar las actividades a los estudiantes con algún tipo de alteración funcional, hacia un modelo inclusivo donde a partir de las necesidades y características del alumnado el docente diseña una propuesta accesible para todos, sin barreras, limitaciones o adaptaciones que diferencien al estudiante del resto del grupo.

El modelo inclusivo parte de que todo estudiante tiene un talento y capacidades que se ponen al servicio del grupo, por tanto, se deben generar situaciones óptimas para lograr un enriquecimiento mutuo. De este modo, se pretende eliminar cualquier tipo de discriminación, independientemente de su circunstancia social, cultural, personal, educativa, física etc.

Las barreras para el aprendizaje no son, por tanto, inherentes a las capacidades de los estudiantes, sino que surgen de su interacción con métodos y materiales inflexibles.

En relación a la implementación del DUA en nuestras sesiones, es necesario basar nuestras propuestas en los últimos hallazgos en el campo de la neurociencia. Las investigaciones han encontrado tres tipos de subredes cerebrales que están especializadas en el procesamiento y ejecución de la información. De esta forma, los expertos concluyen que a la hora de diseñar nuestras situaciones de aprendizaje debemos partir del conocimiento sobre esas tres redes, lo que, dentro del modelo DUA, supone el establecimiento de tres principios básicos. En la siguiente tabla se presentan los tres principios básicos del DUA derivados de las tres subredes cerebrales implicadas. También se incluyen varias pautas para guiar nuestras intervenciones en las clases de Educación Física.

Redes neuronales		
REDES DE RECONOCIMIENTO	REDES ESTRATÉGICAS	REDES AFECTIVAS
Especializadas en percibir la	Especializadas en planificar,	Especializadas en asignar

<p>información y asignarle significados. En la práctica, estas redes permiten reconocer letras, números, símbolos, palabras, objetos, además de otros patrones más complejos, como el estilo literario de un escritor, y conceptos abstractos, como la libertad.</p>	<p>ejecutar y monitorizar las tareas motrices y mentales. En la práctica, estas redes permiten a las personas desde sacar un libro de una mochila hasta diseñar la estructura y la escritura de un comentario de texto.</p>	<p>significados emocionales a las tareas. Están relacionadas con la motivación y la implicación en el propio aprendizaje. En la práctica, estas redes están influidas por los intereses de las personas, el estado de ánimo o las experiencias previas</p>
<p>Principios DUA</p>		

<p>Principio I. Proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos (el qué del aprendizaje), y que los alumnos son distintos en la forma en que perciben y comprenden la información.</p>	<p>Principio II. Proporcionar múltiples formas de expresión del aprendizaje (el cómo del aprendizaje), y puesto que cada persona tiene sus propias habilidades estratégicas y organizativas para expresar lo que sabe.</p>	<p>Principio III. Proporcionar múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje), de forma que todos los alumnos puedan sentirse comprometidos y motivados en el proceso de aprendizaje.</p>
<p>Pautas a seguir en las clases de Educación Física</p>		
<p>Pautas para el principio I. Proporcionar diferentes opciones para recibir la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación oral. • Demostraciones motrices. • Uso de objetos físicos y modelos espaciales. • Uso de pizarras o elementos similares. • Medios audiovisuales mediante el uso de las TIC. 	<p>Pautas para el principio II. Proporcionar múltiples medios físicos de acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternativas en el ritmo y en los plazos. • Alternativas en la acción que hay que realizar para alcanzar las competencias deseadas. 	<p>Pautas para el principio III. Proporcionar múltiples opciones para captar el interés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personalizar las actividades y contextualizarlas en la vida real. <p>Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a través de la retroalimentación el uso de estrategias y apoyos para afrontar un desafío. <p>Proporcionar opciones para la autorregulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pautas, listas y rúbricas de objetivos de autorregulación.

Haremos una valoración inicial y orientativa de las capacidades de cada uno del alumnado y se aplicarán las adaptaciones curriculares que sean necesarias en cada caso. Los objetivos prioritarios de la Educación Física, se centrarán en el desarrollo del esquema corporal, lateralidad, organización espacio-temporal, coordinación, equilibrio, capacidades físicas generales y la socialización. Si el alumnado presenta mayores dificultades para alcanzar las capacidades mínimas, se diseñarán las adaptaciones curriculares más o menos significativas según los casos. Los contenidos conceptuales suelen ser los que mayor dificultad suponen para estos alumnos.

El respeto por las diferencias individuales ha de ir acompañado por expectativas positivas acerca de la capacidad de cada alumno para superar, con la ayuda correcta, sus posibles deficiencias y diferenciación de intereses. Este respeto debe ser matizado para que no se convierta en aceptación y, como consecuencia, potenciador de situaciones discriminatorias.

La respuesta educativa ante la diversidad del alumnado, se centra en:

A) Las adaptaciones curriculares en cuanto a temporalización y priorización de algún elemento curricular, comenzando siempre por los aspectos más elementales del currículo.

Sin interrumpir el desarrollo normal de la clase, se puede trabajar por grupos de nivel, ocuparse de unos alumnos mientras el resto realizan otras tareas asignadas, poner en práctica la micro-enseñanza, etc.

B) La intervención en las necesidades educativas especiales, teniendo en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas:

- Las actividades, salvo algunas excepciones, serán básicamente las mismas con alguna adaptación.
- No infravalorar las habilidades del alumnado planteando objetivos demasiado básicos que estancuen suprogresión.
- Planteamiento dinámico de las actividades.
- Plantear tareas que superen con éxito, haciéndolas más complejas gradualmente.
- El “mando metafórico” es idóneo para estos alumnos.

- La actividad debe ser introducida en formas jugadas.
- Los objetivos prioritarios de la EF, se centrarán en el desarrollo del esquema corporal, lateralidad, organización espacio-temporal, coordinación, equilibrio, aptitud física general y la socialización.

Las actividades del profesor para el tratamiento de la diversidad, serán las siguientes:

- Conocimiento de las preconcepciones del alumno.
- Evaluación de su realidad psicomotriz.
- Adaptación de las actividades en función de las capacidades del alumnado.
- Composición de grupos de trabajo heterogéneos.
- Planteamiento de tareas individuales para poder prestar atención a los que más lo necesitan.

6.1 ALUMNADO EXENCIÓN PARCIAL DE LA MATERIA

ORDEN 17/2015 DE 9 DE OCTUBRE, DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y EMPLEO, POR LA QUE SE MODIFICA LA ORDEN 23/2009, DE 6 DE AGOSTO, DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE, POR LA QUE SE ESTABLECE EL PROCEDIMIENTO DE TRAMITACIÓN DE LA EXENCIÓN PARCIAL DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y DEL BACHILLERATO EN EL ÁMBITO DE GESTIÓN DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA RIOJA

Mediante la presente modificación de la Orden 23/2009, de 6 de agosto, se viene a establecer el procedimiento de tramitación de dicha exención parcial de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para los alumnos que presenten las referidas necesidades educativas especiales por los problemas enumerados.

Por todo ello, en ejercicio de la autorización conferida en la normativa vigente y de las atribuciones legalmente conferidas y con el fin de regular la exención de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, para los alumnos que **presenten necesidades educativas especiales asociadas a problemas graves de audición, visión o movilidad.**

Dispongo
Artículo
Único.

Uno.- Se da una nueva redacción al artículo 10 de la Orden 23/2009, de 6 de agosto, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se establece el procedimiento de tramitación de la exención de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en el ámbito de gestión de la Comunidad Autónoma de la Rioja, que queda modificado como sigue:

Capítulo III. Exención parcial de la materia de Educación Física

Artículo 10. Exención parcial para el alumnado con necesidades educativas especiales

1. El alumnado que presente necesidades educativas especiales asociadas a problemas graves de audición, visión o movilidad podrá solicitar la exención de la parte práctica de la materia de Educación Física en las etapas de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

2. Las solicitudes de exención, formalizadas en el modelo establecido en el Anexo II de la presente Orden, serán presentadas ante el Director del Centro antes del 30 de septiembre de cada curso escolar, o bien de forma electrónica, de conformidad con lo previsto en el artículo 6.1 de la Ley 11/2007, de 22 de junio, de Acceso Electrónico a los Ciudadanos a los Servicios Públicos.

Las solicitudes se encontrarán a disposición de los interesados en la sede electrónica del Gobierno de La Rioja, así como en los Centros Educativos.

A efectos del cómputo del plazo para resolver regulado en el apartado siguiente, el centro facilitará a los solicitantes acreditación suficiente de la fecha de presentación de la solicitud, dejando constancia en las actuaciones.

3. A la vista del Dictamen de Escolarización y con el asesoramiento del Departamento de Orientación, el Director del centro, oídos el alumno y sus padres o tutores legales, tramitará la solicitud de exención parcial, debiendo acompañarse la propuesta con los contenidos que deberán ser trabajados, metodología y criterios de evaluación. La Dirección General de Educación, a la vista del correspondiente informe de la Inspección Técnica Educativa, resolverá sobre lo solicitado.

El plazo de Audiencia regulado en el párrafo anterior será de diez días hábiles y se sustanciará con anterioridad a la formulación de la propuesta del director del centro.

La Resolución del Director General de Educación pondrá fin a la vía administrativa.

Si en el plazo de dos meses computados desde la fecha de presentación de la solicitud, no se hubiera dictado resolución expresa, los interesados podrán entenderla estimada por silencio administrativo positivo.

4. La exención parcial se hará constar en los documentos de evaluación del alumno con la expresión 'ExP' (Exención Parcial) junto con la calificación obtenida y, asimismo, se adjuntará al expediente académico una copia de la Resolución por la que se autoriza dicha exención parcial."

La exención parcial de la materia es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades, de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados elementos curriculares de carácter práctico en alumnos que **presenten necesidades educativas especiales asociadas a problemas graves de audición, visión o movilidad.**

6.1. Adaptación curricular para el alumnado con exención parcial de la materia.

Se valorará cada caso en particular y se aplicarán las siguientes actividades:

- Realización de ejercicios dirigidos a mejorar su discapacidad o lesión observando su progreso.
- Seguimiento de las actividades realizadas por sus compañeros a través de un diario de clase y valoración sobre la sesión.
- Realización de trabajos escritos relativos a la unidad didáctica desarrollada en la práctica.
- Examen sobre los contenidos teóricos.
- Colaboración en la realización de las actividades prácticas de sus compañeros: arbitrajes, calentamientos, ayuda en algún ejercicio, control de tiempos, etc.

6.2. TIPOS DE ADAPTACIONES CURRICULARES O DE ACCESO AL CURRÍCULO

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles). Distinguiremos entre:

6.2.1 Alumnado con discapacidad física grave y permanente: Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podríamos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

La adaptación curricular para estos alumnos se centrará tanto en los elementos curriculares adaptados (especialmente orientados hacia los cognitivos y actitudinales) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase y se hará atendiendo a las circunstancias particulares de cada caso. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

6.2.2. Alumnado con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos: Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (soplo fisiológico, escoliosis, asma, etc.) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo).

Para el primer caso propondremos, además de los puntos citados en el apartado

anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase.

Resumiendo: Tendrán la obligación de acudir a las clases, recogerán en un cuaderno las actividades realizadas por sus compañeros, realizarán trabajos sobre los contenidos trabajados en el trimestre y podrán llevar un plan de trabajo adaptado a sus posibilidades. Podrán colaborar con el Departamento, en la medida de sus capacidades, lo que permitirá que se les valore, además de aptitudes, actitudes y harán una prueba escrita sobre los contenidos de la situación de aprendizaje correspondiente.

11.MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

1.- Materiales para la evaluación

- Cinta métrica
- Cronómetros
- Balones medicinales (varios pesos)
- Conos de señalización
- Ficha individualizada de datos
- Tablas de puntuación

3.- Material vario

- Balones
- Pelotas
- Cuerdas
- Picas
- Brújulas
- Pesas
- Testigos
- Malabares
- Indiacas
- Palas
- Sticks
- Raquetas
- Volantes
- Frisbees
- Diábolos
- Bates de Baseball
- Steps
- Discos
- Pesos
- Mancuernas
- Bandas elásticas
- Barras de peso
- Fitballs

2.- Material de gimnasio

- Espalderas
- Bancos suecos
- Colchonetas
- Canastas
- Canastas Balonkorf
- Porterías
- Postes de Voleibol y Bádminon
- Redes
- Vallas
- Saltómetros
- Potros
- Plinto
- Trampolines
- Minitramp
- Reboteadores tchaukball

4.- Materiales audiovisuales

- Minicadena musical
- Vídeo proyector
- Ordenador
- Cámara de fotos

5.- Instalaciones

- Pistas polideportivas exteriores
- Polideportivo
- Parques e instalaciones cercanas
- Piscina

6.- Biblioteca

especializada
Apuntes
Internet,teams,raci
ma

12.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades programadas por el Departamento de Educación Física de carácter **extraescolar** son también **complementarias** al currículo de la asignatura. Las que se

refieren a continuación son las programadas en este momento, pero a lo largo del curso pueden surgir otras que se consideren interesantes para nuestro alumnado, previa autorización del equipo directivo y aprobación del Consejo Escolar.

El profesorado acompañante será del Departamento de Educación Física y, si fuera necesario alguno más, informaremos de ello.

Las actividades programadas para 1º eso serán:

- Participación en los Torneos deportivos durante los recreos y la jornada convivencia
 - .Patinaje sobre hielo en Lobete (diciembre).
 - Participación en la Campaña de Esquí en Valdezcaray
 - Salidas de actividades en el medio natural de senderismo o en bici por el Parque de la Ribera,etc....
- (en octubre a peña Ijalba los de 1º de Villamediana)
- Charla y práctica de Kárate y bulling. (octubre, noviembre y diciembre)

