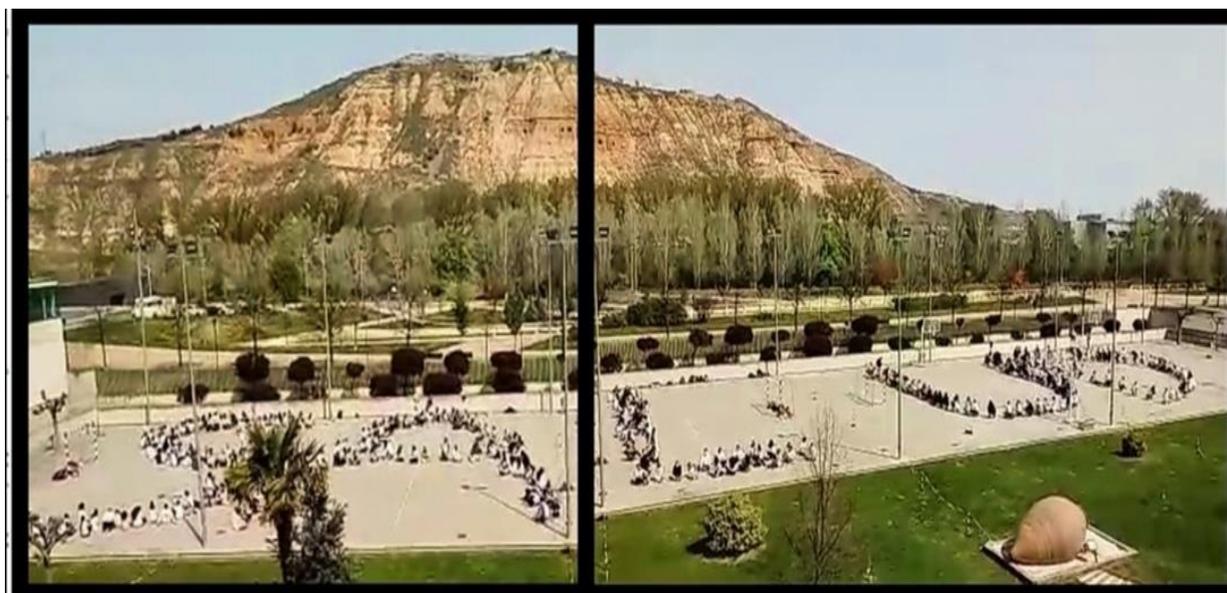




PROGRAMACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA



3ºESO

CURSO: 2023-2024

PROFESORES: ALICIA PRIETO GANUZA, JAVIER TERROBA VALDEMOROS Y ANA ITURRIAGA PÉREZ

ÍNDICE

1. INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
2. LA E.F. EN ESO
3. OBJETIVOS DE ETAPA
4. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA
5. LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES Y SU PESO
6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EVALUACIÓN DE CADA COMPETENCIA ESPECÍFICA.
7. SABERES BÁSICOS
8. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN. PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE
9. METODOLOGÍA
10. PROCEDIMIENTOS
11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
12. PLAN DE RECUPERACIÓN. PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES
13. MATERIALES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS
14. 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. LA E.F. EN ESO

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 interdisciplinares 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.

3. OBJETIVOS DE 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.

4. 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 .

5. LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU RELACIÓN 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.

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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2 y 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 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 específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.

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.

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

6.DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EVALUACIÓN DE CADA COMPETENCIA ESPECÍFICA.

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

1.1 Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1.3 Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida.

1.4 Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios.

1.6 Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

1.7 Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.

Competencia específica 2 (1ª,2ª y 3ª)

2.1. Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

2.3. Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial.

2.4. Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, 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 la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros.

3.2. Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal,

participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4 (3ª)

4.1 Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

4.3 Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas.

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 realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.3. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.

7.SABERES BÁSICOS

Bloque A: Vida activa y saludable

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento.
- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.

- Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.
- Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de condición física.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior
- La frecuencia cardíaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardíaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos.

- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.
- Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Práctica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,...)
- Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.
- Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física
- Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos
- Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica
- Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el ejercicio físico
- Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares
- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente
- Respiración y relajación: Concepto, relación e importancia. Tipos de respiración: la respiración en situaciones de estrés
- Métodos y técnicas de relajación: relajación progresiva y otras. Realización de técnicas de relajación
- Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación. Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la actividad física por mitos o falsas creencias.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las

- componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.
- Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior...) y adopción de medidas colectivas de seguridad.
 - Primeros auxilios: concepto. Conocimiento de síntomas y actuación ante accidentes deportivos más comunes y frente a otro tipo de accidentes en el aula.
 - Conocimiento del protocolo de actuación en situaciones de peligro colectivo: qué se debe y no se debe hacer en casos de emergencia.
 - Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

- Vinculados con el criterio de evaluación 1.6
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- 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 1.7

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 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
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.

Bloque B: Resolución de problemas en situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o

colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

- Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva:
 - Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva
 - Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas.

- Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes 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. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos.

Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas 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 en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Bloque D: Manifestaciones de la cultura motriz.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.1

- Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica.
- Conocimiento de diferentes variedades de bailes y práctica de alguno de ellos.
- Concepto de deporte como seña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes.
- Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones.
- Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: código del juego limpio o fair play. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.
- Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico-deportivas. Estereotipos de incompetencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros).
- Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
- Juegos y deportes adaptados: concepto, tipos y práctica de actividades deportivas para discapacitados desde una visión inclusiva. Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.3

- Utilización de las calidades del movimiento: intensidad, espacio y tiempo.
- Práctica y conocimiento de actividades circenses.
- Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas.
- Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo de manera individual y grupal (percusión corporal, coreografías, bailes...) que sirvan para comunicar.
- Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de manera individual y grupal.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical.

Bloque E: 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.
- Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza. Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica.

- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medioambiente (ruido, desperdicios, ...)
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
- Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Conocimiento, diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares), con un uso responsable y sostenible. Actitud autónoma.
- Familiarización en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.
- 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.
- Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos.
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).

8-UNIDADES DE PROGRAMACIÓN. PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE

UNIDAD PROGRAMACIÓN: 1	SAP: HÁBITOS SALUDABLES	
NIVEL: 3ºESO	Nº SESIONES: 27 (9 en cada evaluación)	TEMPORALIZACIÓN: 1ª / 2ª / 3ª
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE)		
Tanto en el marco educativo como en la vida en general, de cara a realizar cualquier tipo de actividad de orden físico, la principal medida a tomar para no tener un accidente o infortunios varios es la prevención. Ésta consiste fundamentalmente en la adopción de hábitos saludables antes, durante y después de la práctica de actividad física		
RETO Y/O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP		
PRIMERA EVALUACIÓN --> ¿Somos capaces de diseñar y dirigir un calentamiento general y una vuelta a la calma? SEGUNDA EVALUACIÓN --> ¿Somos capaces de elaborar nuestro propio menú saludable?		
TERCERA EVALUACIÓN --> ¿Somos capaces de elaborar un fichero de protocolos de actuación en caso de accidentes?		
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP		
PRIMERA EVALUACIÓN --> Diseñar y dirigir un calentamiento general y una vuelta a la calma		
SEGUNDA EVALUACIÓN --> Elaborar un menú saludable semanal		
TERCERA EVALUACIÓN --> Crear un fichero de actuación en caso de accidentes		

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN						
	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6
2	2.1		2.2		2.3		2.4
3	3.1			3.2		3.3	
4	4.1			4.2		4.3	
5	5.1			5.2		5.3	
BLOQUES DE SABERES BÁSICOS							
DEL BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE							
<ul style="list-style-type: none"> • El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior. • La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos. • Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud. • Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad. • El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias. • Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física. • Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica • Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el ejercicio físico • Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico • Respiración y relajación: Concepto, relación e importancia. Tipos de respiración: la respiración ante situaciones de estrés • Métodos y técnicas de relajación: relajación progresiva y otras. Realización de técnicas de relajación • Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares • Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior...) y adopción de medidas colectivas de seguridad 							

- Primeros auxilios: concepto. Conocimiento de síntomas y actuación ante accidentes deportivos más comunes y frente a otro tipo de accidentes en el aula
- Conocimiento del protocolo de actuación en situaciones de peligro colectivo: qué se debe y no se debe hacer en casos de emergencia
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido

DEL BLOQUE 3. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices

METODOLOGIA Y ATENCION A LA DIVERSIDAD

Las metodologías implementadas en nuestras intervenciones se enmarcan dentro de las metodologías activas, las cuales se basan en la interacción social, la contextualización sobre situaciones reales y la consideración del alumno como protagonista de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Este nuevo enfoque persigue como objetivo final la promoción de la autonomía del alumno, entendida esta como pilar fundamental en el aprendizaje por competencias. Las metodologías activas serán implementadas desde una perspectiva integradora, pues será la pluralidad metodológica donde radica el potencial de la innovación educativa. En concreto, dentro de la SAP se aplicarán metodologías como el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos (ABP), grupos reducidos, el descubrimiento guiado, el descubrimiento compartido o la enseñanza recíproca entre otros. En relación a los contenidos teóricos, la metodología del aula invertida será clave para optimizar el tiempo de las sesiones y complementar el trabajo motriz. Por último, los métodos tradicionales de enseñanza como la asignación de tareas o el mando directo seguirán presentes en nuestras sesiones, sin embargo, dichas metodologías serán aplicadas en determinadas situaciones y con objetivos muy concretos.

La presente SAP ha sido diseñada respetando los 3 principios sobre los que se sustenta el diseño universal de aprendizaje (DUA), es decir, proporcionando múltiples formas de representación, expresión e implicación para el alumno. De esta forma, no se estima necesario aplicar ninguna adaptación específica en nuestras sesiones.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION

Observación sistemática a través de rubricas de evaluación (heteroevaluación y Coevaluación). Presentación de un producto.

Trabajo monográfico.
Pruebas de ejecución.

ACTIVIDADES

Explicación y demostración del calentamiento y la vuelta a la calma. // Sesión de yoga con incidencia en el trabajo de respiración. // Practica de las diferentes técnicas de respiración según nuestro objetivo (activación o relajación) Juegos cooperativos mediados por contenido relacionado con los alimentos (macronutrientes, micronutrientes, alimentos saludables, alimentos ricos en grasas, etc)

Gymkhana en equipos

Retos y pruebas cooperativas

Role playing para situaciones que requieran primeros auxilios. // Dramatización o teatro de situaciones que recrean accidentes y la actuación pertinente.

Actividades de relajación

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 2	SAP: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD						
NIVEL: 3ºESO	Nº SESIONES: 8			TEMPORALIZACIÓN: 1ª			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE)							
Socialmente cada vez se valora más el hecho de estar en forma, tanto por la prevención de enfermedades como por el simple hecho de tener mayor disponibilidad para realizar las actividades que nos gustan en nuestro tiempo libre y de ocio. Aún así, la obesidad y el sedentarismo aumentan hasta llegar a valores históricos en nuestra sociedad, a pesar de la repercusión negativa que esto conlleva para nuestra condición física, y en definitiva en nuestra salud.							
RETO Y/O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP							
¿Serás capaz de elaborar tu propio plan de mejora de entrenamiento personal, partiendo de tus posibilidades actuales y marcándote unos objetivos personales realistas?							
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP							
Autoevaluar su nivel actual de condición física y establecer unas metas personales de entrenamiento de la condición física.							
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE CALIFICACION						
1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7
2	2.1		2.2		2.3		2.4
3	3.1			3.2			3.3
4	4.1			4.2			4.3
5	5.1			5.2			5.3
BLOQUES DE SABERES BASICOS							

DEL BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de C.F.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales.
- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.
- Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.
- Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de C.F.
- La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos.
- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.
- Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Práctica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,...).
- Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.
- Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.
- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares.
- Valoración de la postura. Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente.

- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 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.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.

DEL BLOQUE 3. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

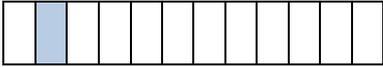
Esta SAP se enmarca dentro del modelo denominado educación para la salud, una propuesta alternativa en la didáctica del deporte que coloca la salud como el eje central de la actividad, prevaleciendo así frente a la habilidad motriz o la ejecución técnica. Bajo este modelo emergente se aplicarán de manera paralela diversas metodologías activas como el aprendizaje basado en proyectos, el descubrimiento compartido, el descubrimiento guiado o el aprendizaje cooperativo. En relación a los contenidos teóricos, la metodología del aula invertida resulta crucial para optimizar el tiempo de las sesiones y mantener la orientación eminentemente práctica de la asignatura al mismo tiempo que se complementa el trabajo motriz. De nuevo, a pesar de que las metodologías tradicionales son parte inseparable de nuestra materia, su aplicación se restringe a momentos concretos durante las sesiones.

La presente SAP ha sido diseñada respetando los 3 principios del DUA, es decir, proporcionando múltiples formas de representación, expresión e implicación para el alumnado. De esta forma, no se estima necesario aplicar ninguna adaptación específica en nuestras sesiones.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Observación sistemática a través de rubrica de evaluación. Pruebas de ejecución de condición física. Presentación de un producto. Trabajo monográfico.

ACTIVIDADES
<p>Juegos y actividades de fuerza individuales, parejas, grupos con y sin material (bancos, colchonetas, balones medicinales)</p> <p>Juegos y actividades de resistencia :relevos, ruleta de condición física, la Oca de la condición física, carrera continua, fartlek, entrenamiento natural, circuitos</p> <p>Juegos y actividades de velocidad. Juegos y actividades de flexibilidad.</p> <p>Juegos de las diferentes capacidades físicas básicas. Realización de test de condición de condición física</p> <p>Debate grupal sobre hábitos no saludables y sus consecuencias. Actividades de autoevaluación y coevaluación</p> <p>Fichero de actividades de las cualidades físicas</p>

Unidad de programación : "Frontenis pre-olímpico"	Nº sesiones: 6 Nivel 3ºESO	Temporalización: Primer trimestre 
Objetivos de etapa: K)	Finalidades de aprendizaje: -Conocer y practicar aspectos técnico, tácticos y reglamentarios del frontenis 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: Tanto el deporte del frontenis como la pelota mano, son deportes de adversario con blanco material indirecto. Las actividades irán enfocadas a la cooperación entre las parejas de tal forma que se trabajen valores como el respeto y la empatía. 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. Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y	Saberes básicos: Bloque II Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía. Táctica Ejecución HME mediante el juego Conocer aspectos básicos tec,tac, reglamento y lógica

<p>3. (todas unidades)</p>	<p>coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio de la motricidad</p> <p>2.4. Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.</p>	<p>interna pelota mano</p> <p>Organización básica del sistema de competición.</p> <p>Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.</p>		
<p>Pregunta Reto: ¿Sabes qué es una rebanada? ¿Serías capaz de ejecutarla?</p>	<p>Producto final: Participación torneo de frontenis, conociendo y aplicando la normativa.</p>			
<p>Metodología:</p> <p>Modelo horizontal comprensivo AT/DG</p>	<p>ODS:</p> <p>3: Salud y bienestar</p>			
<p>Evaluación:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><u>Procedimientos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de ejecución - Observación sistemática </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><u>Instrumentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala descriptiva - Lista de control </td> </tr> </table>			<p><u>Procedimientos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de ejecución - Observación sistemática 	<p><u>Instrumentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala descriptiva - Lista de control
<p><u>Procedimientos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prueba de ejecución - Observación sistemática 	<p><u>Instrumentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala descriptiva - Lista de control 			
<p>Atención a la diversidad:DUA</p> <p>Múltiples formas de participación: metodología activa, modelo comprensivo</p> <p>Múltiples formas de acción: alumno protagonista aprendizaje</p>	<p>Recursos:</p> <p>Raquetas, pelotas de espuma, globos, pelotas de tenis, baja presión, pelota preolímpica.</p>			
<p>Actividades tipo:</p> <p>Sesión 1: Presentación interaccionando con alumnado. Familiarización diferentes materiales y golpeo. Reto</p> <p>Sesión 2: Calentamiento específico. Juegos descubrimiento hacia golpeo derecha y revés. Posición básica y recuperar posición. Reto cooperativo.</p> <p>Sesión 3: ¿Qué es la txapela?Juegos descubrimiento dirigiendo la trayectoria (precisión) escape room.(recreos de refuerzo)</p> <p>Sesión 4: Se trabajará el saque, el juego en profundidad y los principios</p>				

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).

Sesión 6: Torneo final 2x2.Comité de deportividad. Entrega de las Txapelas e información escuelas de frontenis en La Rioja.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 3	SAP: DEPORTES Y SALUD						
NIVEL: 3ºESO	Nº SESIONES: 10			TEMPORALIZACIÓN: 2ª			
DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE)							
Tras revisar el cuestionario inicial realizado por los alumnos durante la primera semana de curso, observamos que una gran cantidad de alumnos sienten que en los recreos se aburren. Además, opinan que sería un buen momento para practicar deportes nuevos, y dicen estar cansados de jugar siempre a lo mismo.							
RETO Y/O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP							
¿Serás capaz de elaborar un fichero deportivo que incluya deportes alternativos, tradicionales, colectivos, de adversario, de invasión, de frontón y muro, de red, de blanco y diana,... e incluso alguno nuevos inventados por vosotros mismos? ¿Serías capaz de organizar unos recreos deportivos incluyendo actividades deportivo-recreativas y algún torneo deportivo?							
PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP							
Elaborar un fichero de deportes, y organizar los recreos deportivos							
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN						
1	1. 1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1. 7
2	2. 1		2. 2		2. 3		2. 4
3	3. 1			3. 2		3. 3	
4	4. 1			4. 2		4. 3	
5	5. 1			5. 2		5. 3	
BLOQUES DE SABERES BÁSICOS							

DEL BLOQUE 2. PLANIFICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.
- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva:
Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva. **Defensiva:** organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar,

temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas.

- Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico deportiva.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes 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. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos.

DEL BLOQUE 3. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones.

DEL BLOQUE 4. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

- Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica.
- Concepto de deporte como seña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes.
- Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones.
- Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: código del juego limpio o fair play. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.
- Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros).
- Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
- Juegos y deportes adaptados: concepto, tipos y práctica de actividades para discapacitados desde una visión inclusiva. Deportes y discapacidad. Sensibilización y

vivencia.

METODOLOGIA Y ATENCION A LA DIVERSIDAD

En primer lugar, el modelo propuesto para esta SAP busca alejarse del modelo tradicional aplicado en la Educación Física proveniente de los modelos basados del rendimiento deportivo. De ese modo, la programación presentada aboga por la necesidad de desvincular la docencia de la Educación Física de modelos basados en el rendimiento y caminar hacia modelos pedagógicos que entiendan el deporte como una herramienta educativa para favorecer el

desarrollo integral. Entre ellos, el modelo de educación deportiva se ha estimado ideal para alcanzar los objetivos curriculares, de modo que, va a orientar nuestra labor docente durante esta SAP. En concreto, este modelo pedagógico tiene como fin conseguir que el alumnado llegue a ser competente en la práctica del deporte, entusiasta y culto. Estos objetivos están relacionados de manera directa con la competencia específica 2º dedicada a la ejecución de diferentes habilidades motrices, la competencia específica 3º centrada en la autorregulación emocional) y con la competencia específica 4º planteada sobre las manifestaciones de la cultura motriz. Por tanto, su elección e inclusión en esta SAP queda claramente justificada.

Para llevar a la práctica este enfoque durante el desarrollo de la SAP se aplicarán diferentes metodologías activas, se destacan el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje cooperativo, el descubrimiento compartido, el descubrimiento guiado, la enseñanza recíproca y la microenseñanza. En relación a los contenidos teóricos, la presente propuesta considera vital la aplicación de la metodología del aula invertida a fin de optimizar el tiempo de las sesiones respetando la orientación práctica de la asignatura al mismo tiempo que se complementa el trabajo motriz.

Por otro lado, el contenido de esta SAP, donde se practicarán diferentes manifestaciones deportivas, implica la necesidad de trabajar con métodos tradicionales de enseñanza como la asignación de tareas o el mando directo. A pesar de que estas metodologías no definen el quehacer docente propuesto en la programación, son necesarias para construir habilidades y destrezas superiores, y, en definitiva, para alcanzar los objetivos curriculares.

La presente SAP ha sido diseñada respetando los 3 principios del DUA, es decir, proporcionando diferentes formas de representación, expresión e implicación para el alumnado. De esta forma, no se estima oportuno aplicar ninguna adaptación particular en nuestras sesiones.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION

Observación sistemática.
Pruebas de ejecución de habilidades motrices. Trabajo monográfico
Presentación de un producto.

ACTIVIDADES

Explicación y práctica de un deporte alternativo. Visualthinking del deporte alternativo
Juegos modificados y actividades relacionados con el deporte alternativo
Práctica de juegos y deportes alternativos. (Cada grupo aportará un juego y se encargará de su organización). Presentación del fichero grupal a la clase.
Actividades de autoevaluación y coevaluación de las propuestas

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: 4	SAP: EXPRESION CORPORAL Y SALUD	
NIVEL: 3ºESO	Nº SESIONES: 6	TEMPORALIZACION: 3ªEV

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE)

El perfil competencial definido para la Educación Física estipula que la motricidad será desarrollada en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permite al alumnado afrontar la práctica con distintas finalidades. En este sentido, la SAP propuesta orbita sobre la finalidad expresiva y comunicativa de la motricidad, aunque nunca dejaremos de lado el resto.

El desencadenante o detonante concreto para esta SAP es producto de la observación sistemática de nuestro alumnado y la detección de una clara necesidad: la comunicación o expresión de sus ideas y sentimientos. Sin embargo, la etapa adolescente es compleja y puede resultar difícil para la gran mayoría del alumnado encontrar las palabras adecuadas o el contexto ideal para hacerlo.

Ante esta situación, la motricidad puede resultar un catalizador o medio ideal para la expresión de emociones o ideas que no podrían ser expresadas de otro modo por nuestro alumnado. Además, el contexto cooperativo que propone la educación física puede facilitar estos procesos comunicativos y expresivos.

En cuanto al contenido o mensaje de estos actos comunicativos o expresivos podemos diferenciar dos enfoques. Por un lado, la expresión de ideas o sentimientos, relacionada de manera íntima con la competencia específica 3^o.

Por otro lado, la utilización de estas situaciones como vehículo de comunicación de diferentes manifestaciones motrices culturales, lo que se vincularía con la competencia específica 4º. En esta propuesta ambas serán trabajadas de manera paralela.

RETO Y/O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP

¿Serás capaz de crear una composición artística bajo un soporte musical con tus compañeros, practicarla y representarla delante de la comunidad educativa en la fiesta de fin de curso?

PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP

Crear una coreografía de percusión corporal, baile o danza, practicarla junto con los compañeros de grupo y exponerla delante de otros compañeros del instituto.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE CALIFICACION						
1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7
2	2.1		2.2	2.3		2.4	
3	3.1		3.2		3.3		
4	4.1		4.2		4.3		
5	5.1		5.2		5.3		
BLOQUES DE SABERES BASICOS							

DEL BLOQUE 3. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas 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 en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

DEL BLOQUE 4. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

- Conocimiento de diferentes variedades de bailes y práctica de alguno de ellos
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.
- Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico-deportivas. Estereotipos de incompetencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros).
- Utilización de las calidades del movimiento: intensidad, espacio y tiempo
- Práctica y conocimiento de actividades circenses
- Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas.
- Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo de manera individual y grupal (percusión corporal, coreografías, bailes...) que sirvan para comunicar
- Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de manera individual y grupal
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical.

METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La SAP propuesta se estructura sobre el modelo denominado estilo actitudinal, debido a que sus características pedagógicas se alinean con los objetivos y saberes que constituyen esta unidad de programación. El estilo actitudinal supone de manera implícita la aplicación de diferentes metodologías activas como el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca o el descubrimiento guiado y compartido.

Por otro lado, el estilo actitudinal y los planteamientos definidos sobre objetivos artístico-expresivos exigen que el acto comunicativo trascienda las barreras del polideportivo y bajo una pedagogía crítica enfocada en la transformación social, se compartan las diferentes creaciones grupales a toda la comunidad educativa. De esta forma, la metodología del aprendizaje-servicio va a ser implementada en la fase final y culmen de la SAP.

En relación a los contenidos teóricos, la propuesta estima necesario aplicar la metodología del aula invertida para optimizar el tiempo de las sesiones respetando la orientación práctica de la asignatura al mismo tiempo que se complementa el trabajo motriz. Los métodos tradicionales de enseñanza como la asignación de tareas o el mando directo se implementarán en las primeras sesiones con el objetivo de afianzar unas destrezas motrices básicas sobre las que cimentar aprendizajes superiores. De nuevo, la pluralidad metodológica define la SAP presentada en busca de adaptarse a los retos del siglo XXI y, en definitiva, para alcanzar los nuevos objetivos curriculares.

En cuanto a la atención a la diversidad, la SAP ha sido diseñada respetando los 3 principios del DUA, es decir, proporcionando diferentes formas de representación, expresión e implementación para el alumnado. Así, no se estima necesaria ninguna adaptación específica.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Observación sistemática. Pruebas de ejecución.
Presentación de un producto. Trabajo monográfico.

ACTIVIDADES

Actividades de expresión corporal
Actividades de percusión corporal
Practicar danzas del mundo
Preparar el montaje artístico de percusión corporal, expresión corporal o baile con los
Exposición de los montajes grupales ante la clase.
Actividades de autoevaluación y coevaluación de los montajes artísticos

UNIDAD PROGRAMACIÓN: 5	SAP: ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS NATURALES Y URBANOS Y SALUD	
-------------------------------	--	--

NIVEL: 3ºESO	Nº SESIONES: 6	TEMPORALIZACIÓN: 3ª EV
---------------------	-----------------------	-------------------------------

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (DETONANTE)

El nuevo modelo educativo marca como objetivo principal que nuestro alumnado sea competente para con los nuevos retos que nos plantea el siglo XXI. Bajo este contexto pedagógico, en la actualidad la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él se ha vuelto más importante que nunca. Desde el área de educación física, el desarrollo de actividades físico-deportivas en contextos variados y la participación del alumnado en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad serán nuestro eje vertebrador a la hora de diseñar nuestras SAP.

En concreto, el desencadenante de esta SAP surge como consecuencia de la monotonía y baja estimulación que nuestros alumnos nos comunican para con las actividades propuestas dentro del centro educativo.

RETO Y/O PREGUNTA DE ENFOQUE DE LA SAP

¿Serás capaz de planificar, organizar y practicar actividades físicas tanto en la naturaleza como en otros espacios de tu ciudad?

PRODUCTO SOLICITADO A LOS ALUMNOS EN LA SAP

Planificar, organizar y practicar una sesión de escalada, orientación, senderismo, running, bicicleta, patines, parkour, calistenia, yoga en un parque ... en pequeños grupos de trabajo

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN						
1	1. 1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1. 7
2	2. 1		2. 2		2. 3		2. 4
3	3. 1			3. 2		3. 3	
4	4. 1			4. 2		4. 3	
5	5. 1			5. 2		5. 3	
BLOQUES DE SABERES BÁSICOS							

DEL BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.
- La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos
- Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
- Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior...) y adopción de medidas colectivas de seguridad
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia
- 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

DEL BLOQUE 2. PLANIFICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes 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. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento

DEL BLOQUE 5. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
- Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza.

Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica.

- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medioambiente (ruido, desperdicios, ...).
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
- Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.
- Conocimiento, diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares), con un uso responsable y sostenible. Actitud autónoma.
- Familiarización en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.
- 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
- Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).
- Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos

METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Esta SAP dedicada a la actividad física en entornos urbanos y naturales se concibe sobre uno de los enfoques alternativos con mayor aceptación en la actualidad, el modelo aventura. Este modelo alternativo se caracteriza por transformar el miedo o las emociones subjetivas experimentadas mediante las reproducciones en el polideportivo de situaciones reales, en emociones objetivas a través de la práctica real contextualizada. Es decir, es un modelo alineado con el aprendizaje competencial y las metodologías activas, ya que el alumno adquiere los aprendizajes interactuando con un entorno concreto, en relación con otros y mediante la gestión autónoma de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Por otro lado, la propuesta de acción planteada en esta SAP trasciende el ámbito motor implícito en el modelo aventura hacia la concienciación sobre la conservación e interacción sostenible con el medio. Sin embargo, la concepción teórica de una SAP debe trasladarse al aula con garantías. Para ello, se estima necesario aplicar diferentes metodologías activas como el ABP, el descubrimiento guiado, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca y la microenseñanza entre otras. La concienciación o los cambios actitudinales buscados en esta SAP no pueden alcanzarse con la mera participación o interacción con el medio, es necesario trabajar los contenidos teóricos y la información relacionada. Por ello, se estima oportuno implementar la metodología del aula invertida a fin de optimizar el tiempo en clase extendiendo los momentos necesarios de reflexión al ámbito privado y alcanzando así la integración total de los aprendizajes pretendidos.

Las rápidas transformaciones que viven nuestras sociedades y, por ende, la educación, exigen a los docentes superar los métodos tradicionales de enseñanza en busca de nuevas respuestas. En este sentido, la pluralidad metodológica es un aspecto clave en los procesos de innovación educativa.

En cuanto a la atención a la diversidad, la presente SAP ha sido concebida respetando los 3 principios del DUA, es decir, proporcionando múltiples formas de representación, expresión e implicación para el alumnado.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION

Observación sistemática.
Pruebas de ejecución de habilidades motrices. Trabajo monográfico.
Presentación de un producto.

ACTIVIDADES

Juegos de pistas en el parque de la Ribera
Recorridos de orientación en el parque del Ebro

Salida en bicicleta por los alrededores del centro educativo. Actividades de calistenia en el parque cercano a Riojaforum.

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 final 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 . 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...)

11– 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 RECONOCIMIENTO Especializadas en percibir la 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.	DEREDES AS Especializadas en planificar, 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.	REDES AFECTIVAS Especializadas en asignar 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
Principios DUA		
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.	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.	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.
Pautas a seguir en las clases de Educación Física		
Pautas para el principio I. Proporcionar diferentes opciones para recibir la información: <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. 	Pautas para el principio II. Proporcionar múltiples medios físicos de acción: <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. 	Pautas para el principio III. Proporcionar múltiples opciones para captar el interés: <ul style="list-style-type: none"> • Personalizar las actividades y contextualizarlas en la vida real. Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a través de la retroalimentación el uso de estrategias y apoyos para afrontar un desafío. Proporcionar opciones para la autorregulación: <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 estancan su progresión.
- 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.

12-PLAN DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES CURSOS ANTERIORES

Se elaborará un Plan de recuperación para cada alumno de caracter personalizado en base a los criterios de evaluación en los que haya mostrado dificultades para su superación durante el curso.

Durante los recreos , uno a la semana, podrá acudir al polideportivo para practicar, recuperar e incluso mejorar fomentando la continuidad del aprendizaje.

Dentro del plan de refuerzo de la asignatura habrá al menos una sesión por trimestre donde el alumnado que quiera mejorar alguna prueba, y todos aquellos que por alguna circunstancia lesión, enfermedad puedan realizarlas.

RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES: el profesor que ese año le imparta clase establecerá las medidas de recuperación que ayuden a superar la materia en base a los criterios de evaluación. Deberá entregar dos trabajos a lo largo del curso . Se les entregará un informe con fechas de entrega y el trabajo correspondiente.

El motivo por el que un alumno no consigue superar un curso suele ser por presentar una actitud pasiva- negativa hacia la materia, lo que quiere decir que no mostró el interés ni la constancia necesaria para trabajar y conseguir las habilidades que se le exigen.

A lo largo del curso, el profesorado propondrá en cada caso las actividades a desarrollar por el alumno y hará una valoración en noviembre, otra en febrero y otra en marzo.

Tendrán que presentar un trabajo sobre el bádminton para noviembre, un trabajo sobre balonmano para febrero y en marzo los que no lo hayan hecho anteriormente. Se recogerán en el Polideportivo durante los recreos.

13-MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

1.- Materiales para la evaluación

- Cinta métrica
- Cronómetros
- Balones medicinales (varios pesos)

2.- Material de gimnasio

- Espalderas
- Bancos suecos
- Colchonetas

- Conos de señalización

- Canastas

- Ficha individualizada de datos	- Canastas Balonkorf
- Tablas de puntuación	- Porterías
3.- <u>Material vario</u>	- Postes de Voleibol y Bádminton
- Balones	- Redes
- Pelotas	- Vallas
- Cuerdas	- Saltómetros
- Picas	- Potros
- Brújulas	- Plinto
- Pesas	- Trampolines
- Testigos	- Minitramp
- Malabares	- Reboteadores tchaukball
- Indiacas	4.- <u>Materiales audiovisuales</u>
- Palas	- Minicadena musical
- Sticks	- Vídeo proyector
- Raquetas	- Ordenador
- Volantes	- Cámara de fotos
- Frisbees	
- Diábolos	5.- <u>Instalaciones</u>
- Bates de Baseball	- Pistas polideportivas exteriores
- Steps	- Polideportivo
- Discos	- Parques e instalaciones cercanas
- Pesos	- Piscina de La Ribera
- Mancuernas	
- Bandas elásticas	6.- Biblioteca
- Barras de peso	especializada
- Fitballs	Apuntes
	Internet,teams,raci
	ma

14. 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 nuestros alumnos, previa autorización del equipo directivo y aprobación del Consejo Escolar.

Los profesores acompañantes serán los del Departamento de Educación Física y, si fuera necesario alguno más, informaremos de ello.

Las actividades programadas para 3º eso son:

- Participación en los Torneos deportivos durante los recreos y la jornada convivencia.
- Patinaje sobre hielo en Lobete (diciembre),
- Esquí dos días (segundo trimestre)
- Actividades en el medio natural (senderismo, orientación, en bici por el Parque de la Ribera,etc....)

