



## Programación didáctica de Educación Física 3º ESO

### Profesores y curso:

- 3º ESO A (No Bilingüe): Alejandro Yus Fernández, Raúl Reina.
- 3º ESO B,C,D,E,F,G,H,I y J(Bilingüe): Francisca Miranda González.

Curso 2019/2020





## Índice

### Programación didáctica de Educación Física

#### 3º de Educación Secundaria Obligatoria

1. Justificación del proyecto educativo.....	3
2. Fundamentación didáctica.....	4
3. Objetivos (de etapa, de la materia y didácticos para 3º ESO.....	5
4. Competencias Clave.....	9
5. Contenidos.....	11
6. Temporalización, Secuenciación de contenidos y Unidades Didácticas.....	15
7. Evaluación.....	17
8. Metodología.....	26
9. Contenidos Transversales.....	29
10. Atención al Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.....	31
11. Materiales y Recursos Didácticos.....	32
12. Actividades complementarias y extraescolares.....	32
13. Procedimientos previstos para el seguimiento de las programaciones didácticas.....	35
14. Aportación del departamento al plan de lectura.....	35
15. Planificación de los espacios deportivos y el horario del profesorado.....	35
16. Bilingüismo.....	36
17. Bibliografía.....	37





## 1. Justificación del proyecto educativo

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

Desde la Educación Física, el concepto de salud dinámica será entendido más allá de la ausencia de enfermedad, rompiendo la barrera del bienestar físico y asumiendo la necesidad de un bienestar psíquico y social construido desde la práctica sistemática de actividad física. Además, tenemos la obligación de generar en el alumnado una cultura de utilización constructiva del ocio desde la utilización del cuerpo y del movimiento desde cualquiera de sus múltiples manifestaciones: deporte convencional, deporte alternativo, juego tradicional, actividades en el entorno natural, ritmo, danza y expresión, etc.

El deporte de alta competición es un fenómeno social que atrae hoy en día a millones de espectadores a los terrenos de juego o delante de la televisión y que no siempre transmite aquellos valores que entendemos como relevantes para nuestra juventud. Ante esta realidad, es nuestra responsabilidad la educación de nuestro alumnado como espectador y consumidor de todo lo que conlleva el deporte como espectáculo.

El aula de Educación Física debe ser entendida como espacio de crecimiento y desarrollo personal del alumnado en comunidad y no como campo de entrenamiento de sus posibilidades motrices. Los aspectos sociales, individuales y cognitivos deben ser tenidos en cuenta por el docente, trabajando desde la motricidad, todos aquellos hechos, principios y conceptos que sustentan la práctica motriz y le otorgan sentido, al tiempo que el respeto de las normas, la aceptación y asunción de valores y la consolidación de actitudes positivas hacia la práctica de actividad física dotarán de finalidad al trabajo realizado.

El respeto a la diversidad del alumnado debe propiciar una actitud del docente que se oriente a la selección de tareas que posibiliten la máxima participación de todos y de todas, evitando cualquier tipo de exclusión por diferencias individuales de género, cultura, etnia, nivel de ejecución o dificultades de aprendizaje. No debemos de olvidar que deben primar los procesos de desarrollo personal, por encima del resultado final obtenido. Los aprendizajes sólo se producen si el nuevo conocimiento se adapta a las posibilidades e intereses de nuestro alumnado, cobrando la significación necesaria para ser aprendidos. La mediación y no la transmisión será el papel más adecuado para el docente si se desea alcanzar este fin.





Si el objetivo prioritario de la etapa es lograr que nuestro alumnado disfrute al final de la misma de un nivel de autonomía que, desde el conocimiento básico de la cultura físico-deportiva, le faculte para asumir la responsabilidad de mantener una salud dinámica y utilizar de forma constructiva su ocio desde la práctica sistemática de actividad física, debemos tomar conciencia como educadores de permitir que nuestras clases se conviertan en pequeños espacios y tiempos de experimentación de esta autonomía, propiciando la realización de procesos de enseñanza y aprendizaje abiertos y participativos.

Por último, recordar que la Educación Física sólo es entendida por el alumnado desde el cuerpo en movimiento, por esta razón, pretender aislar el desarrollo de las capacidades cognitivas, sociales o individuales de las motrices puede generar en el alumnado una pérdida importante de motivación, al no entender el valor de un conocimiento desvinculado del contexto motor que le otorga su sentido.

## 2. Fundamentación didáctica

En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. La Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento (RD 1105/2014).

La adolescencia es una etapa del ciclo vital que transcurre desde la pubertad hasta que se alcanza la edad adulta. Pero este período no debe de considerarse como un estado, sino como un proceso que evoluciona de forma distinta para cada persona. Es un momento difícil para el alumnado de Educación Secundaria, sobretodo en este 3º curso, puesto que ya no son niños, tienen sus propias inquietudes, hábitos y modas, pero tampoco llegan a ser adultos, ya que todavía siguen en el sistema escolar y están bajo la tutela de los padres.

Esta compleja situación se ve, además, influenciada por el desarrollo evolutivo que manifiestan los alumnos/as en todos sus ámbitos. Durante las edades que abarca el curso de 3º de ESO (14-15 años), se está saliendo del periodo donde hay grandes cambios físicos pero donde sobretodo se producen cambios emocionales, que afectan al alumno/a tanto a nivel motriz como psicológico y afectivo.

**El tercer curso de Educación Secundaria ahora con la LOMCE pasa a estar englobado en el primer ciclo (1º, 2º y 3º de ESO),** que agrupan al alumnado de 14 y 15 años, constituyen el salto previo al segundo ciclo. Esta etapa formativa coincide con la finalización de la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas, tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Además, nuestros jóvenes se enfrentan a una sociedad cuyas características plantean unas dificultades añadidas a las propias de esta fase de la vida: la pérdida de





puntos de referencia sólidos, el abuso del tiempo dedicado a los medios informáticos y de los videojuegos, la falta de espacios naturales para el desarrollo motriz, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la falta de motivación para el aprendizaje, la influencia de los medios de comunicación o la preponderancia de los aspectos materiales frente a los factores éticos y morales.

Las unidades didácticas que desarrolla esta programación pretenden facilitar la maduración y la integración de nuestros alumnos en una sociedad difícil para ellos, donde la necesidad de autoafirmación e independencia del mundo adulto empieza a ser una premisa presente en sus vidas.

Las sesiones de clase se centran en el alumno, donde se prima el proceso de aprendizaje frente al resultado final, donde las realizaciones motrices no son el fin del proceso educativo, sino el instrumento o la herramienta con la que el profesor de Educación Física guía el proceso de enseñanza.

Las tareas colectivas, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la auto evaluación y la enseñanza recíproca constituyen situaciones habituales en las sesiones de clase que desarrollan estas unidades didácticas. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, aunque estas pueden facilitar la adquisición de una competencia motriz suficiente para otros aprendizajes significativos y participativos.

### 3. Objetivos

Los objetivos hacen referencia a los logros y las metas que el alumnado debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin (LOMCE, 2013).

Los objetivos son definidos por Delgado Noguera (1991) como "*las capacidades que queremos que nuestros alumnos alcancen al final de una etapa, curso, unidad didáctica, sesión o tarea a través de unas actividades de aprendizaje*".

En definitiva, son uno de los elementos curriculares que guían en la planificación del aprendizaje. A través de ellos se reflejan las intenciones educativas que se tiene hacia el alumnado.

A continuación, se recogen los objetivos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, redactados en el artículo 23 de la LOE (no modificado por la LOMCE). Para poder confeccionar la programación, se han empleado los objetivos enumerados en la orden del currículo de forma resumida, según el cual son (Tabla 1):





Tabla 1. Objetivos de Educación Física según la Orden de 14 julio de 2016 para la E.S.O

<b>OBJETIVOS DE ETAPA RESUMIDOS DEL R.D. 1105/2014</b>
a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás
b) Desarrollar y consolidar hábitos de estudio y trabajo individual y en equipo.
c) Respetar la diferencia de sexos y la igualdad entre géneros, rechazando las discriminaciones sexuales.
d) Resolver pacíficamente los conflictos y fortalecer sus capacidades afectivas.
e) Emplear con sentido crítico las fuentes de información.
f) Conocer y aplicar el método científico para identificar los problemas.
g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo.
h) Emplear correctamente, oral y por escrito, la lengua castellana.
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras.
j) Conocer y valorar el patrimonio artístico y cultural.
k) Desarrollar hábitos saludables y mantener una actitud crítica ante los hábitos nocivos.
l) Utilizar y comprender los diversos medios de expresión y representación.

Además en el Decreto 111/2016 en Andalucía del 28 de junio de 2016 se añaden dos objetivos de etapa más que son (Ver Tabla 2):

Tabla 2. Objetivos de etapa añadidos en Andalucía según el 111/2016 publicado el 2 de junio de 2016

<b>OBJETIVOS DE ETAPA AÑADIDOS EN ANDALUCÍA SEGÚN EL DECRETO 111/2016 DE 28 DE JUNIO DE 2016</b>
a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades
b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.





Para poder confeccionar la programación, se han empleado los objetivos enumerados en la orden del currículo (14 julio de 2016), según el cual son (Tabla 3):

Tabla 3. Objetivos de Educación Física según la Orden de 14 julio de 2016

<b>OBJETIVOS DE LA MATERIA DE E.F. Y SU VINCULACIÓN CON LOS DE ETAPA</b>	
1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.  <b>Vinculación Obj.: k</b>	2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.  <b>Vinculación Obj.: b, f, k</b>
3. Desarrollar y consolidar hábitos saludables, prácticos de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. <b>Vinculación Obj.: d, k</b>	4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.  <b>Vinculación Obj.: a, b, c, g, k</b>
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.  <b>Vinculación Obj.: k</b>	6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo. <b>Vinculación Obj.: d, k, l</b>
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.  <b>Vinculación Obj.: a, b, k</b>	8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físico-deportivas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.  <b>Vinculación Obj.: a, k</b>
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.  <b>Vinculación Obj.: a, j, k</b>	10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad físico-deportivo, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.  <b>Vinculación Obj.: c, d, e, k, l</b>





11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.	12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.
<b>Vinculación Obj.: a, b, c, k, l</b>	<b>Vinculación Obj.: d, e, k</b>

A partir de marco legislativo y contextual, se han redactados los objetivos didácticos para el curso de 3º ESO, relacionándolos con los elementos curriculares vistos hasta ahora (Ver Tabla 4):

Tabla 4. Objetivos didácticos para 3º ESO relacionados con los objetivos de la materia.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA 3º E.S.O.	OBJET E.F.
1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.	
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.	
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico deportivas.	
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.	
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.	
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.	
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.	
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión recreativa.	
10. Reconocer situaciones prácticas donde exista poca seguridad, previniendo riesgos para la salud y posibles lesiones y adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.	
11. Realizar actividades físicas en entornos cercanos como parques y la ciudad, así como en entornos naturales próximos como sierras, respetando la naturaleza y disfrutando a su vez de la misma	



12. Aceptar las cualidades y características de uno mismo en las distintas situaciones de práctica, valorando y respetando las de los otros, así como el esfuerzo por mejorar las propias.	
13. Participar de forma tolerante en actividades deportivas, valorando la deportividad y el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia	
14. Utilizar adecuadamente y con responsabilidad los medios que proponen las nuevas tecnologías, valorando su importancia y avance pero también los riesgos de su uso inadecuado.	

#### 4. Competencias Clave

Con la LOMCE las Competencias pasan de "Básicas" a "Claves", en un intento por mejorar la traducción de las "Key Competences" definidas por la Unión Europea.

Se considera que «**las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo**» según la Orden ECD 65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato<sup>1</sup>.

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

Se identifican **siete** competencias clave esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, el crecimiento económico y la innovación, y se describen los conocimientos, las capacidades y las actitudes esenciales vinculadas a cada una de ellas.

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes

---

1





adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida (LOMCE, 2013).

Este elemento curricular va a ser fundamental en la programación didáctica, ya que va a ser la base sobre la que se construya el resto de los elementos curriculares, como establece la Orden ECD 65/2015, así como las prescripciones que realiza el R.D. 1105/2014. Se podría decir que las competencias clave impregnan el resto de elementos del currículo.

Para analizar la contribución de la materia de Educación Física al desarrollo de las competencias clave, se ha elaborado la tabla 5, a partir de la Orden de 14 julio de 2016.

*Tabla 5. Vinculación de las Comp. Claves con la Educación Física según la Orden de 14 julio de 2016 para la Educación Secundaria Obligatoria.*

<b>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resultados y clasificaciones</li> <li>✓ Escalas y rumbos en orientación</li> <li>✓ Relación entre ingesta y gasto calórico</li> <li>✓ Frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo</li> <li>✓ Situaciones de juego en deportes de coopera-oposición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conservación de la naturaleza</li> <li>✓ Funcionamiento del cuerpo humano</li> <li>✓ Alimentación</li> <li>✓ Uso de instrumentos empleados en la actividad física y deportiva</li> </ul>
<b>COMPETENCIA SOCIALES Y CÍVICAS</b>	<b>COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reglas en juegos y deportes</li> <li>✓ Normas de seguridad vial</li> <li>✓ Prevención de lesiones</li> <li>✓ Primeros Auxilios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad físico-deportiva</li> <li>✓ Vocabulario específico</li> <li>✓ Lenguaje corporal</li> <li>✓ Expresiones artísticas</li> </ul>
<b>COMPETENCIA APRENDER A APRENDER</b>	<b>SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Regulación, planificación, organización, ejecución y evaluación de su propia actividad física</li> <li>✓ Motivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Otorgando funciones y responsabilidades en la planificación y desarrollo de actividades.</li> <li>✓ Liderazgo y trabajo en equipo</li> <li>✓ Superación personal</li> </ul>
<b>COMPETENCIA CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES</b>	<b>COMPETENCIA DIGITAL</b>





<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana</li><li>✓ Consideración como patrimonio cultural de los pueblos</li><li>✓ Exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Acceso y gestión de la información en internet de la actividad física y deportiva</li><li>✓ Creación y difusión de contenidos relacionados</li></ul>
---	--

## 5. Contenidos

Los contenidos son los medios o herramientas para conseguir los objetivos (Viciana, 2002). A través de ellos, vamos a acercar la realidad social y cultural a nuestros alumnos/as, desglosando este gran conjunto de conocimientos en piezas más pequeñas y fáciles de “digerir”, según las distintas materias y los niveles educativos.

La LOMCE define los contenidos como el “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias”. Los contenidos se organizan en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas o las etapas educativas en que participe el alumnado. En el caso de la Educación Física es una materia específica y obligatoria en todos los cursos de la E.S.O.

**En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.**

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos.

A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

**El bloque Salud y calidad de vida** agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de





respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

**El bloque Condición física y motriz** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

**En el bloque de Juegos y deportes** se incluyen contenidos como los juegos pre-deportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

**Los contenidos del bloque de Expresión corporal** desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

**El bloque de Actividades físicas en el medio natural** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

En la Tabla 6 se establece una relación directa entre los distintos bloques de contenidos antes mencionados y los contenidos didácticos de nuestra programación docente.

*Tabla 6. Secuenciación de contenidos para 3º ESO según la Orden de 14 julio de 2016*

BLOQUE DE CONTENIDOS	SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS PARA 3º ESO (SEGÚN LA ORDEN DE 14 JULIO 2016)
----------------------	--





<p><b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</li><li>- Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</li><li>- La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo.</li><li>- Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</li><li>- Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</li><li>- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li><li>- Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li><li>- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</li><li>- La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.</li><li>- Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</li><li>- El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</li><li>- Norma P.A.S., soporte vital básico.</li><li>- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li></ul>
<p><b>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</li><li>• Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li><li>• Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.</li><li>• Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.</li><li>• La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</li></ul>





<p><b>JUEGOS DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</li><li>- Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.</li><li>- Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos.</li><li>- El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</li><li>- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li><li>- Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.</li><li>- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li><li>- Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</li><li>- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li><li>- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnicotáctico.</li><li>- La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.</li></ul>
<p><b>EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li><li>- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li><li>- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li><li>- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li><li>- Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li><li>- Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</li><li>- Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.</li><li>- El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.</li><li>- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.</li><li>- Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</li><li>- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</li></ul>





**ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL**

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

**6. Temporalización, secuenciación de contenidos y unidades didácticas**

Las unidades didácticas diseñadas se encuentran secuenciadas en aprox 67 sesiones anuales con las que cuenta el curso y repartidas en función de los cinco bloques de contenidos que propone el Decreto 111/2016.

Cada trimestre tendrá entre 2- 3 unidades didácticas . Paso a presentar la temporalización para este curso 19/20.

*Tabla 7. Temporalización de Unidades Didácticas curso 19/20*

<b>PRIMER TRIMESTRE (27 sesiones)</b>					
<b>UD</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>BLOQUE DE CONTENIDOS</b>	<b>LUGAR</b>	<b>SEMANA</b>	<b>Nº SESIONES</b>
1	Valoramos nuestra condición física	Condición física	Pista 1	16 Sept-26Sept	<b>4</b> sesiones Presentación y Test C física
2	Saltemos a la comba	Expresión corporal	Gimnasio	30 Sept-31 Oct	<b>9</b> sesiones. Comba simple, parejas y comba doble. Coreografías
3	El beisbol y resto test CF	Juegos y Deportes	Pista atletismo	4 Nov-14 Nov	<b>4</b> sesiones. Bateo, reglas, partidos.
4	Métodos entrenamiento resistencia y flexibilidad	Condición física y motriz	Pista atletismo	18 Nov-5 Dic	<b>6</b> sesiones fartlek,cc,circ estac entrenamiento total, interval. stretching
5	El	Condición	Pista 1	9Dic-19 Dic	<b>4</b> sesiones





calentamiento física y motriz

**SEGUNDO TRIMESTRE (20 sesiones)**

1	Baloncesto	Juegos y deportes	Pista 1	8Ene-31 Ene	8 sesiones.Tiro, bote, pase, fintas.Situaciones reducidas juego.
2	Orientación	Juegos y Deportes	Pista 2 y 3	3Feb-21 Feb	6 sesiones.El mapa, escala, brújula, códigos qr.

**Semana blanca (24 febrero-29 febrero)**

3	Juegos populares tradicionales de resistencia (Ringol)	Expresión corporal	Pista 2 y 3	2Marzo-27 Marzo	8 sesiones
---	--	--------------------	-------------	-----------------	------------

**TERCER TRIMESTRE (20 sesiones)**

1	Hockey	Juegos y deportes	Pista 3 y 4	14 Abril-1 Mayo	6 sesiones. Aspectos técnicos básicos.
2	Fútbol	Juegos y deportes CF y Motriz / S. CV	Pista 4	4 Mayo-29 Mayo	8 sesiones.Aspecto técnicos y tácticos.
3	Natación	y Juegos y Deportes	piscina	1-19 Junio	6 sesiones





## 7. Evaluación

La evaluación es una actividad educativa, valorativa e investigadora, que está integrada dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de mejorarlo, para conocer mejor al alumno/a y para ayudar en la toma de decisiones del profesorado.

La realidad que nos encontramos en las aulas, es que los alumnos temen el proceso de evaluación porque lo confunde con el término de calificación (Blázquez y Sebastiani, 1998). La calificación es la valoración únicamente de los aprendizajes del alumnado y está incluida dentro del amplio concepto de la evaluación, pero no debe reducirse únicamente a calificar con una nota a los alumnos/as.

### 7.1. Criterios de evaluación comunes (para todas las materias del IES)

#### a. Referentes a la actitud respecto al trabajo y estudio

- Asiste regular y puntualmente a clase
- Mantiene una actitud y comportamiento adecuado en clase
- Trae a clase el material necesario para la realización de las actividades de enseñanza y aprendizaje.
- Participa activa y positivamente en las tareas y actividades que se desarrollan en clase y en las actividades complementarias y extraescolares
- Muestra interés por el estudio y realiza las tareas cumpliendo los plazos
- Utiliza las técnicas de trabajo Intelectual básicas propias de cada materia.

#### b. Referentes a la convivencia y autonomía personal

- Cumple las normas de convivencia del centro.
- Trata con corrección al profesorado, personal de administración y servicios, y a sus compañeros/as
- Se comporta adecuadamente según los lugares y momentos
- Escucha de manera interesada y tiene una actitud dialogante pidiendo el turno de palabra para intervenir
- Se relaciona y convive de manera participativa en una sociedad democrática, plural y cambiante aceptando que puede haber diferentes puntos de vista sobre cualquier tema.
- Es autónomo en la toma de decisiones y es capaz de dar razón de los motivos del propio comportamiento, asumiendo el riesgo que comporta toda decisión.
- Trabaja en equipo sumando el esfuerzo individual para la búsqueda del mejor resultado posible
- Toma conciencia de la responsabilidad sobre los actos propios
- Cuida el material y recursos del Instituto y de sus compañeros/as

#### c. Referente a la expresión y comprensión oral y escrita

- Escribe con un uso correcto de la ortografía y de la gramática textos con finalidades comunicativas diversas
- Emplea un vocabulario correcto y adecuado a la situación comunicativa





- Se expresa oralmente y por escrito de forma ordenada y clara
- Comprende lo que lee y escucha distinguiendo lo esencial de lo secundario

#### d. Referente al tratamiento de la información y uso de las TIC

- Maneja distintas fuentes de información y sabe seleccionarla de forma crítica, discriminando lo relevante de lo irrelevante.
- Utiliza adecuadamente Internet para la búsqueda de información y para la comunicación, envío y recepción de información.
- Presenta la información de manera inteligible y ordenada

### 7.2. Criterios de evaluación propuestos por el departamento

Para realizar la planificación de este apartado, se tomará como referencia los siguientes elementos:

- Los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje establecidos por el R.D. 1105/2014 para 1º ciclo.
- Los objetivos didácticos de esta programación
- Los bloques de contenidos
- Las unidades didácticas planificadas.

### 7.3. Criterios de evaluación y su vinculación con las competencias básicas

La LOMCE, define los **Criterios de evaluación** como “el grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa” de esta forma se consideran como referentes de evaluación que definen lo que se quiere valorar, lo que el alumnado debe lograr, tanto en términos de conceptos como en procedimientos o actitudes. Responden directamente a lo que se pretende lograr con la asignatura (Orden 14 Julio 2016).

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.





7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### 7.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables asociados.

Sin embargo, los **Estándares de Aprendizaje Evaluables** se definen como “concreciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de los aprendizajes y concretan mediante acciones lo que el alumno debe saber y saber hacer en cada asignatura. Deben permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Tienen que ser observables, medibles y evaluables ya que contribuyen y facilitan el diseño de pruebas estandarizadas y comparables”. (LOMCE, 2014)

#### **1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

#### **2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.





2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.**

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.**





6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.**

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.





## 7.4. Contenidos del primer ciclo de E.S.O. asociados a los Criterios de Evaluación.

### **1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

1.1. Fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas individuales.

Las reglas y normas establecidas.

1.2. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico planteado.

1.3. Las fases de ejecución de los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. La auto exigencia y superación como medio para mejorar el nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnicas.

1.5. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. La regulación del esfuerzo en función de las propias posibilidades.

### **2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

2.1 Técnicas de expresión corporal (espacio, tiempo e intensidad)

2.2 El ritmo como elemento fundamental del movimiento.

2.3. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

2.4. La improvisación como medio de comunicación espontánea.

### **3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

3.1. Los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Las fases del juego en los deportes colectivos: La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

### **4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

4.1. Las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.

4.2. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física.





4.5. Procedimientos de autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud

La higiene y los hábitos de vida saludables.

Hábitos perjudiciales para para la salud y la calidad de vida.

**5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.**

5.1. Métodos básicos para el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas desde un enfoque saludable.

5.2. La condición física y su relación con el momento de desarrollo motor.

5.3. Fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. La importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física y de la calidad de vida.

**6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.**

6.1. La estructura de una sesión de actividad física.

6.2. El calentamiento y la fase final de sesión de actividad física.

6.3. Las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

**7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.**

7.1. La tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. La responsabilidad y, el respeto por las normas y por los demás como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales.

7.3. El trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

**8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**

8.1 Posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 El entorno como lugar común para la realización de actividades físico-deportivas, y la necesidad de conservarlo.

8.3. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

9.1. El riesgo potencial de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para sí mismo o para los demás.





9.2. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

10.1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

### 7.5. Instrumentos de evaluación y la calificación

Al final de cada trimestre se realizarán evaluaciones para superar cada uno de ellos y como ayuda, el profesor cuenta con unos instrumentos de evaluación para abordar este proceso de la manera más exitosa. A continuación, se abordarán los instrumentos de evaluación que se van a emplear para la evaluación de los alumnos/as (ver Tabla 9):

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
<b>Ámbito Cognitivo</b> 40%	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pruebas escritas</li><li>● Trabajos monográficos</li><li>● Cuaderno del alumno</li><li>● Portfolio</li></ul>
<b>Ámbito psicomotor</b> 30%	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pruebas prácticas</li><li>● Situaciones de juego</li><li>● Montajes</li><li>● Trabajos grupales.</li></ul>
<b>Ámbito afectivo-social</b> 30%	<ul style="list-style-type: none"><li>● Observación directa</li><li>● Registro en el cuaderno del profesor</li></ul>

Tabla 9. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos van ligados a la calificación, pudiendo diferenciar entre estándares avanzados, intermedios o básicos (en función del peso que se le asigne a cada uno por el profesor/a).

Desde este departamento nos hemos adaptado a la legislación vigente y ya no tenemos un porcentaje para cada ámbito (conceptos, procedimientos y actitudes) como ocurría con anteriores leyes, sino que asignamos un peso de la calificación a cada estándar de aprendizaje evaluable y que a su vez pertenece a un criterio de



**evaluación propuesto por la ley para cada curso (Orden 14 julio 2016).** Cada unidad didáctica tendrá uno o varios criterios de evaluación para evaluar al alumno, y éstos criterios a su vez, varios estándares que nos ayudarán a concretar más el criterio de evaluación.

Para ello nos ayudamos del uso de los instrumentos de evaluación que se elijan en cada unidad didáctica por el profesor/a (pudiendo ser los mismos o distintos según la unidad), por lo que un instrumento asumirá varios estándares, es decir el profesor/a evalúa esos estándares a través de unos instrumentos como siempre se ha hecho anteriormente a esta ley pero actualmente de forma más concreta. Al asumir estos estándares por parte de los instrumentos, engloba también el peso que tenía cada estándar teniendo un total de puntuación (por porcentaje o por puntos) para saber qué instrumento evalúa a cada estándar, es decir, a cada criterio de evaluación.

Desde el departamento se ha acordado dar unos contenidos clave en cada curso para asegurar la continuidad entre los mismos con el paso de los cursos escolares y del profesorado que pertenezca al departamento (situación de profesorado interino, provisional o en expectativa que hoy día nos encontramos).

Lo haremos a través de unidades didácticas y en cada trimestre. Por tanto, en cada curso al menos habrá 3 contenidos clave a enseñar a través de unidades didácticas y el resto de oferta de contenidos los integrará el profesor siguiendo las pautas de la legislación para cada curso, donde se aconseja unos contenidos u otros en función del curso.

La unidad didáctica del trimestre en cuestión, valdrá 40%, un porcentaje superior al resto de unidades didácticas del mismo trimestre, para asegurar así el desarrollo y la importancia del contenido en concreto y además, poner en valor el acuerdo de departamento como conjunto y grupo coordinado en vez de apostar por un trabajo asilado y no progresivo para nuestro alumnado.

El peso del resto de unidades didácticas en cada trimestre, es decir el 60% restante hasta completar el 100%, lo decidirá y repartirá cada profesor/a del departamento a criterio personal entre las dos o tres unidades didácticas que falten en cada uno de los trimestres.

## 7.7. Mínimos exigibles a principio de curso

Dentro del proceso de evaluación de los alumnos/as y para facilitar dicho proceso, se establecerán en el Departamento unos mínimos exigibles a principio de curso. Éstos





son los requisitos mínimos para aprobar la asignatura y que consistirán en:

- Participar activamente en las sesiones de Educación Física, entendiendo por “activamente” una participación con interés en las actividades que se planteen, actuando de forma constructiva durante las sesiones, incluyendo las que se refieran al proceso de evaluación.
- Traer ropa y material adecuado a las sesiones. Por defecto la ropa consistirá en chándal y calzado deportivo, aunque si en alguna sesión no fuera necesario y fuera oportuno traer otro tipo de ropa o material, sería avisado por el profesor.
- Realizar y entregar en tiempo y forma los trabajos que se soliciten por el profesor/a como parte de los contenidos de la asignatura.
- Superar con una calificación de 5 puntos sobre diez, como mínimo, las pruebas de carácter teórico, teórico-práctico o práctico que se planteen como parte del proceso de evaluación.

### 7.8. Evaluación de alumnos con Educación Física pendiente

Este alumnado será evaluado por el profesor/a que le de clase en este curso. Se encargará de comprobar que el alumno/a va alcanzando los objetivos mínimos propuestos encaminados a ir logrando el desarrollo de las competencias básicas del nivel que tenga pendiente. Si fuera necesario, se les facilitará y aplicará actividades teórico-prácticas más personalizadas, que favorezcan el alcanzar los objetivos propuestos y no superados, para que puedan lograr un desarrollo satisfactorio de las competencias básicas a lo largo de la etapa.

## 8. Metodología

Siguiendo Orden de 14 julio de 2016 para la ESO, “*la Educación Física debe fomentar entre el alumnado la **autonomía, relaciones sociales y la competencia** entendida esta como la eficiencia y la confianza en lo que se hace*”. Estos tres aspectos conforman lo que se denomina las **necesidades psicológicas básicas**, que se consideran fundamentales en el desarrollo del alumnado de Educación Secundaria.

En este apartado se debe plasmar el camino que se va a seguir para alcanzar las metas educativas, detallando cómo se van a impartir las sesiones y cómo va a ser la participación tanto del profesor como del alumno.

El Real Decreto 1105/2014 define la metodología docente como el “conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados”. No obstante, los planteamientos del actual sistema educativo no prescriben una metodología concreta, sino más bien una estrategia didáctica





general de enseñanza motivada por el modelo de aprendizaje significativo y constructivo, donde el profesor es eminentemente mediador.

Siguiendo las directrices marcadas por la Orden, el profesor de Educación Física seguirá las siguientes estrategias metodológicas, antes conocidas como orientaciones metodológicas:

- La metodología tendrá un enfoque básicamente investigador y flexible, manteniéndose en continua revisión.
- El alumno será protagonista de su propio aprendizaje, para ello se utilizará un método inductivo, global y participativo, procurando la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad.
- Emplear variedad de estilos, técnicas y estrategias que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave. Concretamente, según el contenido y el grupo, se emplearán tanto técnicas reproductivas como de indagación, así como estilos que fomenten individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.
- Se valorará el proceso de aprendizaje, sobre los resultados obtenidos, planteando metas en referencia a los propios alumnos y evitando comparaciones entre ellos.
- Facilitará la reflexión y el análisis crítico que posibilitará un intercambio de experiencias. Se inducirá al alumno para que extraiga conclusiones a partir del propio trabajo.
- La enseñanza será, en gran medida, individualizada, adecuándose a las diferencias y peculiaridades del grupo y de cada alumno.
- Procurar un alto grado de compromiso motor, para conseguir desarrollar la competencia motriz.
- Se crearán climas de aprendizaje óptimos, mediante planteamientos que conecten con los intereses y expectativas del alumnado. Dando en cada una de las unidades didácticas la posibilidad de continuar realizando actividad física fuera del entorno educativo: facilitando un listado de clubes, gimnasios, espectáculos deportivos, gimnastradas o espacios deportivos cercanos.
- Debemos programar cuidadosamente, basándonos en la interdisciplinariedad y en los elementos transversales, persiguiendo la "Humanización" de la que antes hablábamos.
- Plantear tareas orientadas a la autonomía en la organización y realización del trabajo, variadas con interés personal e implicación activa del alumnado.
- Prever aproximaciones sucesivas, con diferentes niveles de complejidad y profundidad, a unos mismos contenidos de aprendizaje, de tal manera que sea posible abordarlos desde niveles de conocimientos distintos.
- El papel del profesor será básico, para proponer actividad con igualdad efectiva y real de oportunidades, contrarrestando discriminaciones de todo tipo.
- Se deberá preservar la seguridad física así como afectiva y emocional del alumnado, minimizando los posibles riesgos derivados de la práctica de actividad física y atendiendo a los protocolos de actuación en caso de accidente.
- Fomentar el trabajo en grupo, la interacción alumno-alumno y alumno-profesor,





como instrumento válido para dinamizar los procesos de aprendizaje, procurando facilitar feedback adaptados a cada persona y situación.

- Favorecer el uso de las tecnologías de la información y comunicación como medio de conocimiento, apoyo y ampliación. Así como otros materiales complementarios (videos, diapositivas, transparencias, música, informática, etc.) que faciliten a los alumnos sus aprendizajes. Fomentando de manera notoria la interdisciplinariedad con el área de informática.
- Potenciar la utilización de la biblioteca para favorecer los hábitos de lectura y la búsqueda de información complementaria y ampliación de conocimientos. Trabajar con informaciones diversas.
- Proponer, en cada unidad didáctica, actividades de refuerzo y apoyo destinadas a los alumnos que presenten dificultades para conseguir el ritmo de la clase, reconociendo y apoyando el progreso individual del alumnado
- Realizar actividades complementarias y extraescolares (visitas culturales, conciertos, exposiciones, excursiones, etc.) como instrumento singular para favorecer el aprendizaje y la convivencia.
- Antes y después de la actividad física se favorecerán hábitos relacionados con la higiene y la salud, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, práctica regular de actividad física.
- El medio natural y urbano constituirá un contexto de aprendizaje enriquecedor donde concurren de forma global todas las áreas, especialmente la de E. Física.
- Se evaluarán todos los elementos del acto didáctico: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

De este modo y siendo fiel a la metodología a desarrollar, se utilizará la Técnica de **Indagación** siempre que sea posible de acuerdo a las finalidades propuestas (Autonomía), aunque no se desecha el uso de la técnica de instrucción para algún otro tipo de contenidos. Así se aplicará:

- Principalmente, técnica **Indagativa** puesto que de esta forma el alumno/a tiene una mayor implicación cognitiva y por tanto realizará unos mejores y mayores aprendizajes. También le supone al alumnado una mayor individualización, así como un fomento de su creatividad y espontaneidad.
- Puntualmente, técnica **Instrucción Directa**, donde el profesor/a actuará de modelo, dando la respuesta y solución a los problemas, en aquellos contenidos que por sus características lo precisen.

Cabe decir que la aplicación de los distintos Estilos de Enseñanza también dependerá de la actividad a desarrollar y del momento de la misma, no pudiéndose considerar un estilo prevaleciente, sino que dependerá del momento adecuado de su aplicación, aunque como ya se ha señalado anteriormente se buscará siempre un enfoque constructivista, aplicando en la medida de lo posible los estilos cognitivos y socializadores principalmente.





- **Resolución de problemas**, el alumno/a debe encontrar las respuestas por sí solos, con total independencia del profesor/a. Es especialmente aplicable en las Unidades Didácticas de Juegos Populares y Tradicionales y de Expresión Corporal.
- **Descubrimiento guiado**, el profesor/a plantea un problema que tiene solución pero no la dice, va realizando una serie de preguntas, para que los alumnos/as vayan encontrando la mejor respuesta. A través estos estilos de enseñanza-aprendizaje favoreceremos el proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal. Aplicable en Juegos Pre-deportivos y Hábitos Saludables (Alimentación, Descanso, etc.).
- **Asignación de tareas**, para las situaciones donde se va a emplear la técnica de Instrucción Directa, donde el profesor/a determina la tarea a realizar, el alumno/a se responsabiliza de su trabajo.
- **Libre exploración**, para sesiones con material alternativo y de expresión corporal, para fomentar la motivación y creatividad en los escolares.

Por último, el departamento tendrá en cuenta las siguientes características metodológicas:

1. Significativa. Que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
2. Flexible. Que dé propuestas variadas que puedan realizar todos, alumnos y alumnas.
3. Integradora. Que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y el ritmo de aprendizaje de cada niño y niña.
4. Participativa. Que fomente la participación y el trabajo cooperativo.
5. Activa. El aprendizaje se realiza a través de las experiencias.

## 9. Contenidos Transversales

Según la LOMCE, *"uno de los principios en los que se inspira el Sistema Educativo Español es la transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación"*.

Además se contempla también la preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento (LOMCE, 2013). Los elementos transversales, marcan la diferencia entre lo que es enseñar (transmitir unos conocimientos concretos, en nuestro caso, de la materia de Educación Física) y lo que es educar (transmitir una serie de valores sociales primordiales en todos los seres humanos).





Los elementos transversales, antes conocidos como temas o contenidos transversales han sido establecidos tanto por el RD 1105/2014, como por el Decreto 111/2016 en Andalucía.

Además, en la orden que define el currículo para la materia de Educación Física, establece otros elementos transversales y se especifica que desde la Educación Física “*se trabajarán todos los demás elementos transversales, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia, la igualdad, etc. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente en Educación Física pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, la escucha, el respeto, la resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc. Además, el impulso a la igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y ruptura de estereotipos culturales implantados en el mundo de la actividad físico-deportiva. La educación vial se trabajará con el fomento de los desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana*”.

Por otra parte, es importante resaltar que Andalucía reconoce la **COMPETENCIA MOTRIZ** como un elemento transversal “*a trabajar por todas las materias, siendo la Educación Física la que tendrá una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, la Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida*”.

Para justificar su inclusión, se basa en la Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, donde se establece que “*la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida.*”

Por ello, la Programación va a estar basada en el desarrollo de la competencia motriz, procurando ofrecer a nuestro alumnado el mayor bagaje motriz posible, ofertándole diferentes actividades para que puedan adquirir hábitos deportivos saludables que mejoren su salud y calidad de vida. A partir de este elemento transversal trabajaremos el resto de elementos como se observa en la Figura 1.





Figura 1. Elementos transversales de la Programación Didáctica basados en la Orden del 14 de julio de 2016 para la ESO, el Decreto 111/2016 y el RD 1105/2014

## 10. Atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo

Es necesario personalizar la enseñanza para asegurar la igualdad de oportunidades de todo alumno y alumna a recibir una educación que le permita incorporarse a la sociedad, como un ciudadano con plenos deberes, tal y como establece la Constitución.

Por tanto podemos decir que el actual sistema educativo se apoya en los principios de flexibilidad, apertura y adaptabilidad. Estos principios hacen posible un centro comprensivo, que pueda dar respuesta a la diversidad de necesidades específicas de los alumnos y adecue los diferentes elementos del currículo. (*Guardia Martínez, 2002*).

Esta programación contempla que si tenemos algunos alumnos/as con algún tipo de problema, enfermedad o lesión se realizarán las adaptaciones oportunas (ya sean significativas o no).

En el caso de que tengamos que diseñar una adaptación curricular significativa, ya sea porque se decida al inicio del curso, durante o por la incorporación de un alumno nuevo durante el curso, decir que nos tendremos que guiar por la **Orden del 25 de Julio de 2008** por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía. Todo esto se hará de forma coordinada con





el departamento de orientación y el equipo educativo, adaptándolo a las circunstancias, curso y características de los alumnos. Así mismo se seguirán las **Instrucciones de 22 de junio de 2015**, de la dirección general de participación y equidad, por las que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

No obstante, destacar que **de forma no significativa a lo largo del curso las pautas de intervención serán:**

- **Niños con asma:** por prescripción médica deberán tomar el broncodilatador 30 minutos antes de la actividad física. Se ha establecido un acuerdo con los padres para que los alumnos lleven siempre en la mochila este artefacto, del mismo modo, se dispondrá de dos ejemplares en el botiquín del gimnasio. Se evitará que estos alumnos realicen actividades excesivamente intensas o de mucha duración.
- **Alumnos con diabetes.** El docente ha sido informado por parte de los padres mediante un informe médico, siendo la alumna totalmente autónoma en la administración de las dosis necesarias. Del mismo modo, se consensuará con los padres la necesidad de que su hija lleve siempre una manzana o zumo en la mochila para prevenir la hipoglucemia.
- Alumnos que **por prescripción medica**, no puedan realizar la practica en Educación Física, no realizaran la parte práctica y harán un Diario de clase, asi que se mostrará cooperador en todas las tareas que se le propongan a su alcance (coordinador de grupos, puesta y recogida de material, ayuda a los alumnos que necesiten soporte..)

## 11. Materiales y Recursos didácticos

- Todo el material deportivo disponible del departamento (balones, picas..)
- Pistas polideportivas.
- Video y TV.
- Internet.
- Pizarras digitales.
- Equipo de Música.

## 12. Actividades complementarias y extraescolares

Es importante indicar, en primer lugar, que a la hora de plantear este tipo de actividades se deben seguir los pasos legales concernientes a la planificación, organización y desarrollo de este tipo de actividades. Para lo cual, se tiene en cuenta la **Orden de 14 de Julio de 1998** por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares de los centros no universitarios de Andalucía y la **Orden de 5 de noviembre de 2014**, por la que se modifica la de 3 de agosto de 2010, por la que se





regulan los servicios complementarios de la enseñanza de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares en los centros docentes públicos, así como la implicación de horario.



Trimestres/Cursos	1° ESO	2° ESO	3° ESO	4° ESO	1° Bachillerato	2° Bachillerato
<b>Primer Trimestre</b>			12-21 NOVIEMBRE: <b>Orientación</b> en COIN con ciclo TECO.			
<b>Tercer Trimestre</b>			ABRIL: <b>Senderismo</b>  <b>EF en todas sus manifestaciones</b> (Rosaleda).			

**Nota 1:** durante los recreos del curso habrá ligas deportivas.

**Nota 2:** dentro del bloque de contenidos de AFMN saldremos con los cursos a hacer senderismo durante las horas de E.F.

**Nota 3:** charla de nutrición y S.O.S. durante las horas de E.F ya que este contenido es común con naturales.



### 13. Procedimientos previstos para el seguimiento de las programaciones didácticas

- Valoración trimestral colegiada, tras cada una de las evaluaciones, en el Departamento, respecto al nivel de desarrollo de la programación planificada y los resultados obtenidos.
- Informe trimestral y final del profesorado respecto a logros, dificultades y propuestas de mejora.

### 14. Aportación del departamento al plan de lectura

- Lectura y comentario de láminas de diferentes deportes.
- Lectura de artículos de interés y de noticias relevantes relacionadas con todos los contenidos del curso y otros relacionados con el mundo del deporte y la actividad física, a través del blog de la materia.
- Lectura en grupo de los temas teóricos.

### 15. Planificación de los espacios deportivos (pistas y gimnasio) y el horario del profesorado.

Este año hemos decidido agrupar las rotaciones en 5 semanas cada uno para aprovechar mejor el contenido cuando nos toque la rotación del gimnasio.

Así en concreto para este curso 2019/2020 el reparto de espacios queda de la siguiente manera;

Semanas	Gimnasio	Pista atletism.	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4
30Sept-01Nov	Paqui	Alejandro	Raúl	Juanra	Chelo	Fátima
04Nov-06Dic	Fátima	Paqui	Alejandro	Raúl	Juanra	Chelo
9Dic-31Ene	Chelo	Fátima	Paqui	Alejandro	Raúl	Juanra
03Feb-13Mar	Juanra	Chelo	Fátima	Paqui	Alejandro	Raúl
16Mar-24Abr	Raúl	Juanra	Chelo	Fátima	Paqui	Alejandro
27Abr-29May	Alejandro	Raúl	Juanra	Chelo	Fátima	Paqui





## 16. Bilingüismo

En 3º de ESO existen nueve grupos bilingües en la Materia de EF, a los que corresponden de las letras B a la J.

Estos grupos comparten la misma programación que los grupos no bilingües, aunque con las siguientes salvedades:

- Transmisión oral de contenidos en Inglés, profesor/a-alumno/a y alumno/a-profesor/a (no menos del 50%)
- Realización de actividades puntuales con auxiliares de conversación: clases prácticas, conferencias...
- Aprendizaje y utilización de vocabulario específico de Educación Física en Inglés.
- Cambiar el orden de algunas unidades en el desarrollo de la programación con el objeto de mejorar la coordinación entre las distintas áreas bilingües.
- Participación en diversas actividades relacionadas con el currículum integrado bilingüe para 3º de ESO.
- Unidades CIL: se han previsto 3 Unidades del Currículo integrado de las Lenguas, una por trimestre, que se desarrollarían de la siguiente forma:

1. The age of revolutions: “Soccer Revolution”: En esta unidad vamos a relacionar la Revolución Industrial con la ocupación del tiempo de ocio, y el desarrollo y la conversión de muchos juegos en deportes en la Inglaterra del siglo XIX. De esta forma haremos consciente al alumnado de la diferencia entre juego y deporte practicando diferentes variantes de Fútbol. (Explicación teórica con apoyo multimedia en la primera sesión).  
Temporalización 4 sesiones.

2. Empires: “Cricket all over the world”: Durante el Imperialismo Británico, la cultura inglesa se extendió a zonas de todo el mundo y con ella sus tradiciones deportivas. De este modo, todos los países que integran la ICC (International Cricket Council) fueron colonias de dicho imperio: England, West Indians, Guyana, South Africa, Zimbabwe, Pakistan, India, Sri Lanka, Bangladesh, Australia and New Zeland. Aprenderemos el reglamento y practicaremos Cricket. (Explicación teórica con apoyo multimedia en la primera sesión).  
Temporalización: 4 sesiones.

3. World Wars: “What about Olympic Games 1944?”: Estudiando el factor socio-cultural de los grandes eventos deportivos y los Juegos Olímpicos, plantearemos al alumnado la siguiente cuestión: ¿Dónde se celebraron los Juegos Olímpicos de 1944? (Iban a ser en Londres y se suspendieron debido a la Segunda Guerra Mundial). El alumnado deberá realizar un trabajo de investigación sobre esta cuestión y deberá presentar su respuesta en un trabajo escrito en Inglés con expresión propia y una extensión aproximada de 500 palabras.

La valoración de las actividades específicas de inglés no tendrá en ningún caso puntuación negativa en la calificación del alumnado.

Los criterios de calificación de los grupos bilingües serán los mismos que en los demás grupos, con la salvedad de que en los bilingües los alumnos podrán incrementar su calificación hasta un máximo de 1 punto por el uso correcto del Inglés en alguna pregunta de la prueba escrita correspondiente a cada bloque, o bien por la realización de alguna actividad complementaria en lengua Inglesa relacionada con dicho bloque.



## 17. Bibliografía

### a) Legislativa

- LOE. Ley Orgánica 2/2006 de Educación.
- LOMCE. Ley Orgánica 8/2013 para la mejora de la calidad educativa.
- LEA. Ley 17/2007 de Educación en Andalucía.
- RD 1105/2014. Real Decreto 1105/2014 por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se regula y establece el currículo para la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- RD 132/2010. Real Decreto 132/2010 por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros de educación secundaria.
- Decreto 327/2010 por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria en Andalucía.
- Decreto 220/2013 por el que se establece el marco general para la evaluación del sistema educativo andaluz y se regulan determinados aspectos de la evaluación del mismo
- Orden ECD/65/2015 por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Orden de 25 de julio de 2008 por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía.
- Orden 14 de julio de 1998 por la que se regula las actividades complementarias y extraescolares en los centros docentes públicos no universitarios de Andalucía.
- Instrucciones 22 de junio de 2015, que establece el protocolo de detección, identificación del A.C.N.E.A.E. y organización de la respuesta educativa.

### b) General

- Alonso y cols. (2003). Condición Física, actividad física y salud. Revista Española de Educación Física y Deportes. Vol X (1) 35-50.
- Antón, J. (1990). Entrenamiento deportivo en edad escolar. Unisport. Málaga.
- Bayer, C. (1986). La Enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Hispano Europea.
- Bengue, L. (2005). Fundamentos transversales para la enseñanza de los deportes de equipo. Inde. Barcelona.
- Blázquez, D. (1990). Evaluar en Educación Física. Inde. Barcelona





- Camerino, O. (2000). Deporte recreativo. Biblioteca temática del deporte. Inde. Barcelona.
- Casado, J. M. y otros (1988). Educación física en las Enseñanzas Medias. Pila Teleña.
- Castañer, M. (2000). Expresión corporal y danza. Inde. Barcelona
- Delgado Noguera, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en educación física. UGR. Granada.
- Delgado y Tercedor (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Inde. Barcelona.
- Devís y cols (2000) Actividad Física, deporte y salud. Inde. Barcelona
- Díaz Lucea, J (1999). Unidades Didácticas para Secundaria I. Editorial Inde. Barcelona 1993.
- Invernó, J. (2003). Circo y educación física. Inde. Barcelona.
- López Miñarro, M.A. (2000). Ejercicios físicos contraindicados en la actividad física. Inde. Barcelona.
- Mosston, M (1978). La enseñanza de la educación física. Paidós. Barcelona.
- Motos, T. (1985). Juegos y experiencias de expresión corporal. Humanitas,
- Padial (1999). Sistemas generales de entrenamiento. Memorias de las Jornadas sobre innovación en los deportes colectivos. UGR. Granada.
- Pérez-Ordás, R. y cols (2010). Me muevo con la expresión corporal. Mad. Sevilla.
- Parra et al. (2000). Bondades educativas de las actividades físicas en la naturaleza y los deportes de aventura y riesgo. Curso: Aventúrate en tu centro. Córdoba: CEP: "Luisa Revuelta".
- Pinos, M. (1997). Actividades y Juegos de Educación Física en la Naturaleza. Madrid: Gymnos.
- Pérez y López-Pastor (2004) La atención a la diversidad en E.F. Wanceulen. Sevilla.
- Ríos Hernández (2003). Manual de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad. Paidotribo. Barcelona.
- Virosta, A. Ed. Deportes alternativos. Gymnos

