



# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

## **1º DE ESO**

**I.E.S. Manuel Gutiérrez Aragón**

**Curso: 2023/2024**

# ÍNDICE

¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>CONTEXTUALIZACIÓN:</b>	<b>5</b>
<b>CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.</b>	<b>6</b>
	<b>6</b>
<b>LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA.</b>	<b>7</b>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS</b>	<b>9</b>
<b>DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS</b>	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
<b>CONCRECIÓN DE MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS</b>	<b>19</b>
<b>MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>22</b>
<b>PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.</b>	<b>25</b>
<b>EVALUACIÓN DEL ALUMNADO</b>	<b>25</b>
<b>MEDIDAS DE REFUERZO Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN.</b>	<b>26</b>
<b>MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>26</b>
<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES (ACEXS)</b>	<b>28</b>
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES (COMUNES A TODAS LAS MATERIAS)</b>	<b>29</b>
<b>CONTENIDOS INTERDISCIPLINARES</b>	<b>30</b>
<b>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS.</b>	<b>31</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE</b>	<b>31</b>
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>31</b>
<b>NORMAS BÁSICAS PARA LAS CLASES DE EF</b>	<b>32</b>

## **INTRODUCCIÓN**

Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica de 2/2006, de 3 de mayo, de Educación

Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Reales Decretos 217/2022, de 29 de marzo, y 243/2022, de 5 de abril, por los que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas, respectivamente, de las etapas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Desde nuestra asignatura Educación Física y plasmando todo lo que nos exige la ley actual que debemos implantar en el sistema educativo y más concretamente en este nivel de 1º de la ESO, buscamos significar lo máximo el proceso de formación integral y holístico de nuestros alumnos por medio del conocimiento y dominio de los saberes básicos, la consecución de los criterios de evaluación aplicando los criterios de calificación como mecanismo de dicha valoración y obteniendo así las competencias específicas de nuestra asignatura y a su vez las competencias básicas tan requeridas para la inmersión del alumno en la vida cotidiana, formativa, profesional. Destacamos también la maduración de habilidades como la iniciativa a aprender e investigar, la sinergia con compañeros de equipo en el trabajo cooperativo, el desarrollo de la creatividad, la búsqueda del bienestar, la proactividad, la motivación y emoción en el hacer, pensar y ser, desarrollo de la valoración de uno mismo, el respeto hacia los demás también del entorno, y la capacidad de sobreponerse a los puntapiés u obstáculos, también llamados fracasos que suponen verdaderas oportunidades de superación, reto y aprendizaje.

Nuestra programación es un proceso de observación y acción, de ajustes y reajustes continuos, orientado dicho proceso en hacer una formación fluida, continua, significativa y que trascienda a la vida activa y cotidiana del alumno, con el fin de asentar hábitos saludables, empleo activo y productivo de su tiempo de ocio, búsqueda del equilibrio psíquico/ físico de los alumnos, desarrollo de recursos y herramientas que le permitan recuperarse de los vaivenes de la vida, siempre adaptándose a esta sociedad fluida de cambios vertiginosos. Fomentar las relaciones empáticas, colaborativas, saludables, equilibradas, y enriquecedoras entre los posibles que rodeen su entorno, despertar su espíritu y pensamiento crítico ante toda esa inmensa oferta de información que tienen las

personas por las redes sociales e internet, desarrollar la capacidad de indagar y contrastar, asentar aspectos de la personalidad, autenticidad y singularidad de carácter, que le ayuden en el manejo de su vida mejorando la autoestima y sobre todo la gestión y autorregulación de las emociones, el amor y la compasión utilizando como instrumentos el juego colaborativo y cooperativo. Aprovechando nuestro particular entorno, disfrutar y respetar la naturaleza, conectando con ella, es un regreso del hombre al lugar que le concibió, relacionándose con respeto y amor hacia ella y teniéndola como una posibilidad cercana para manifestar todos los aspectos sedantes y antiestrés que tienen los árboles y las sendas naturales ya comprobados por la ciencia en numerosos estudios.

Importante mencionar el trabajo de la no acción y el de la atención plena por medio de técnicas milenarias como el Mindfulness, cuya formación tiene una transferencia de multitud de aspectos positivos hacia todo el resto de materias y de su vida cotidiana, mencionar entre otras el retraso de la impulsividad o secuestro de la amígdala tan común en estas edades y la mejora en el rendimiento académico.

Necesitamos dar respuesta a la sociedad actual formando a alumnos libres, críticos, abiertos y capacitados para asumir una sociedad en continuo cambio, alumnos que vean la formación y el cultivo de conocimientos como un fluir que no cese mientras haya vida que vivir. Viviendo cada instante y momento de modo intenso, anclados en la consciencia y el momento presente, lo que evita la ansiedad y el estrés tan presentes hoy entre nuestros alumnos, cada vez más conectados a las redes sociales y menos conectados a ellos mismos. Obviando las señales del cuerpo y de su mente.

Nuestra asignatura es un gran antídoto para las cinco y seis horas que el alumno permanece sentado en el aula, la importancia de la higiene postural, las técnicas de respiración, la conciencia del cuerpo, la escucha activa interna y la escucha activa y empática externa, abrir los sentidos a la vida, al instante, al momento presente, apacigua el pensamiento rumiante, automático, el autosabotaje para conseguir sus objetivos, y le permite ser más consciente de sus actos y vida el mayor tiempo posible, eso le permitirá hacer ajustes de mejora con la autocomprensión de uno mismo, y el amor propio sin egotismo.

Por todo ello presentamos una propuesta de programación que iremos mejorando y reajustando durante el curso, por que es una programación abierta a todos los cambios de mejora que experimentemos, observemos y creamos conveniente hacer. Disfrutando de toda la diversidad del alumnado, investigando sus fortalezas, moderando las más fuertes y reforzando las debilidades.

Un reto pedagógico, psicológico y humano altamente motivante para un docente, cuya intención es que sus alumnos/alumnas encuentren su mejor versión en función de sus niveles de maduración y posibilidades. Un verdadero reto, un proceso de enseñanza aprendizaje dónde se producirán cambios en todos los sentidos para los alumnos y para el docente. Educar es fertilizar al pequeño ser humano de conocimientos, estrategias, recursos, nuevas perspectivas, procesos creativos, mirada de confianza para que en este proceso que dura como casi un embarazo, adquiera su máximo potencial y coja esa carrera de impulso consciente, serena y proactiva que le lleve a lo más alto.

### **CONTEXTUALIZACIÓN:**

En 1º de la ESO, tenemos cinco grupos

- **1º A:** es un grupo de veinte alumnos, diverso con un buen ritmo de trabajo, interés y muchas ganas de aprender.
- **1º B:** es un grupo de veinte alumnos, diverso con buen ritmo de trabajo y muchas ganas de aprender.
- **1º C:** es un grupo de diecinueve alumnos, algo más disperso que los anteriores, con ganas de aprender.
- **1º D:** es un grupo de veinte alumnos, muy activo y a veces disperso, con ganas de aprender. En este grupo hay que destacar el caso de Valeria Lavid una alumna con ceguera, se desenvuelve muy bien, tiene una actitud muy positiva y totalmente integrada en los juegos y actividades grupales, siempre teniendo en cuenta la prevención de accidentes y reforzar las explicaciones tanto de los juegos como de los recursos o implementos utilizados. Además, todo lo concerniente a trabajos y apuntes se realizarán por medio de las aplicaciones de educantabria y por medio de la comunicación directa y semanal con la organización Once, su familia, tutora, y equipo de orientación.
- **1º E:** es un grupo de veinte alumnos, activos y con muchas ganas de aprender

**CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS  
COMPETENCIAS CLAVE.**

<b>Comunicación lingüística</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• interacciones en la actividad física...</li><li>• desarrollo del lenguaje corporal...</li></ul>	<b>COMPETENCIA MOTRIZ</b>
<b>Comunicación plurilingüe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnicas, normas de los deportes,...</li></ul>	
<b>Competencia matemática y en ciencia, tecnología.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zonas de intensidad...</li><li>• elaboración de gráficos...</li><li>• anatomía, física, biología...</li></ul>	
<b>Competencia digital</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• utilización de las TICs...</li><li>• apps relacionadas con AF...</li><li>• uso de plataformas web...</li></ul>	
<b>Personal y social y Aprender a aprender</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gestionar su propia AF...</li><li>• integración y aceptación de conductas...</li><li>• respeto, esfuerzo, trabajo en equipo.</li></ul>	
<b>Competencia ciudadana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Control de las emociones, autoregulación.</li><li>▪ Convivencia, resolución de conflictos.</li></ul>	
<b>Competencia emprendedora</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• proyectos personales de AF...</li><li>• organización de actividades...</li><li>• tomar decisiones...</li></ul>	
<b>Conciencia y expresiones culturales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• patrimonio cultural y folclórico...</li><li>• actividades físicas rítmico-expresivas...</li><li>• valorar la riqueza cultural...</li></ul>	

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

COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES P. DE SALIDA
<b>1. ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE</b>	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, la integra y transforma en conocimiento para comunicarlo de manera creativa, crítica y respetuosa.
	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.
	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES P. DE SALIDA
<b>2. ADAPTAR CON PROGRESIVA AUTONOMIA EN SU EJECUCIÓN, LAS CAPACIDADES FÍSICAS, PERCEPTIVO-MOTRICES Y COORDINATIVAS, ASÍ COMO LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES.</b>	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.
	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES P. DE SALIDA
3. COMPARTIR ESPACIOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA CON INDEPENDENCIA DE LAS DIFERENCIAS CULTURALES, SOCIALES, DE GÉNERO Y DE HABILIDAD.	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.
	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES P. DE SALIDA
4. PRACTICAR, ANALIZAR Y VALORAR DISTINTAS MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
	CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.



COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES P. DE SALIDA
<b>5. ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE Y ECOSOCIALMENTE RESPONSABLE</b>	<b>STEM5.</b> Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.
	<b>CC4.</b> Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.
	<b>CE1.</b> Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
	<b>CE3.</b> Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	A3. 2 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	A1.4 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	B6 Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB)
1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	A2.1 Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. A2.2 Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo, herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y/o coevaluación tanto del proceso como del resultado.	B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.	B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. C 1 Toma de decisiones: 1. 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. 2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	C2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro) C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo. C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	D2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas). A2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte
4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico- expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. E3 Práctica de juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras
4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	E4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras). E5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	E2 Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que	F5 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. F7 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica	F8. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. F2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. F3 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). F4 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural

2023/2024	S.A	MES / DÍA	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	SESIONES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	CONTENIDOS
PRIMER TRIMESTRE Ev.(19-27)Oct Ev.(14-22)Dic	1	SEPTIEMBRE (11-29)	CALENTANDO MOTORES	4	1	1.1, 1.2, 1.3, 1.5	A3, 2, B1,	Presentación / Calentamiento / desafíos físicos cooperativos
	2	OCTUBRE (2-27)	TÉCNICA DE CARRERA Y MARCHA	8	1, 2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2	B2, B4	CF+ CFB + Atletismo
	3	NOVIEMBRE (6-5DIC)	STICKS	7	2	2.2, 2.3	B1, C1, C2, C3, C4, C5	Floorball
	4	DICIEMBRE (11-22)	ALTERNATIVOS	4	3	3.1, 3.2, 3.3	D1, D2, D3	Deportes alternativos (Últimate / KIN-BALL / Indiaca)
25/28 sesiones								
SEGUNDO TRIMESTRE Ev.(15-22)Mar	5	ENERO (8-31)	BADMINTORRE	7	2	2.2, 2.3	B1, C1, C2, C3, C4, C5	Bádminton
	6	FEBRERO (1-9)	LOS JORDANS	5	2	2.2, 2.3	B1, C1, C2, C3, C4, C5	Baloncesto
	7	FEB/MARZO (19feb./22 mar.)	ENLACE Y SOSTÉN	6	4	4.1, 4.3	E1, E2, E3	Coreografía expresión corporal / Acrosport
16/18 sesiones								
TERCER TRIMESTRE Ev.(14-21)Jun	8	ABRIL (1/19abr.)	BALONPIÉ	5	2	2.2, 2.3	B1, C1, C2, C3, C4, C5	Fútbol
	9	ABRIL (19-27)	NO PIERDAS EL NORTE	4	5	5.1, 5.2	F1, F4, F6, F7	Escalada / Orientación
	10	MAYO (6-17)	SOBRE RUEDAS	4	5	5.1, 5.2	F1, F2, F3, F4	Bicicleta / Patines / Skate
	11	MAYO (17-30)	SURFEAR LAS OLAS	4	1	1.2	A1.3, B3	Relajación / Mindfulness
	12	JUNIO (3-21)	ALBARCAS	5	4	4.1	E1, E2	Juegos populares cantabria (Palas / Bolos)
20/22 sesiones								
			La competencia específica “1” junto con el Criterio de evaluación “1.2” así como el bloque de Saberes básicos “A” y “D” se trabajarán transversalmente durante todo el curso escolar.					

### UNIDAD 1: CALENTANDO MOTORES.

- **JUSTIFICACIÓN:** afrontar la actividad física y el deporte reconociendo la importancia de conocer el cuerpo como recurso holístico, cómo prepararlo para afrontar cualquier tipo de actividad física o deporte es prioritario para mejorar la motivación hacia la práctica y evitar lesiones, teniendo en cuenta los factores más importante que inciden como el clima, la intensidad del ejercicio o actividad a realizar, la franja horaria ...
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . Esquema del cuerpo humano: huesos, articulaciones y músculos.
  - . Mindfulness desarrollo de la atención consciente para la prevención de lesiones.
  - . proyección de diferentes modos de preparar el cuerpo en función de la actividad principal u objetivo de la sesión ya sea sesión técnica de algún deporte o juego.
  - . la importancia del clima y la temperatura en el calentamiento y la hora a la que se realiza.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PROYECTO:**
  - . Proyecto en pequeños grupos, realizan una composición musical, rap o reggaetón o poética donde van nombrando articulaciones, músculos y huesos a la par realizan movimientos de calentamiento según los diferentes ejes y planos de movimiento del cuerpo.
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal. activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.
- 

### UNIDAD DIDÁCTICA 2: TÉCNICA DE CARRERA Y MARCHA

- **JUSTIFICACIÓN:** la calidad de la actitud postural es prioritario para evitar deformaciones y lesiones en la columna, al igual que mantener una postura correcta y bien alineada en la marcha y la carrera. Además, se ha demostrado que la postura tiene que ver con los estados atencionales y con los estados emocionales.
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . la calistenia para mejorar las articulaciones y músculos para perfeccionar la técnica de carrera.
  - . Actitud postural como base para la realización de cualquier ejercicio o movimiento.
  - . Trabajo de coordinación en la técnica de carrera.
  - . Ejercicios respiratorios en los movimientos técnicos.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PROYECTO:**
  - . Proyecto en pequeños grupos, realizar una composición de tres ejercicios de técnica de carrera coordinando todas las partes del cuerpo, coordinándose con el resto de los compañeros a modo de coreografía de movimientos técnicos basados en los entrenamientos de los atletas del valle del Rift, Kenia.
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal.

### UNIDAD 3: STICKS

- **JUSTIFICACIÓN:** el floorball es un deporte alternativo, muy motivante que mejora las capacidades físicas, las relaciones interpersonales, la cooperación, el pensamiento crítico, la iniciativa, el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el pensamiento táctico.
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**

- . Trabajo de normas a través de la resiliencia, aceptación de la derrota, respeto, por el contrario, desarrollo de la autoestima, sinergia grupal.

- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PROYECTO**

- . Elaboración por grupos de un calentamiento para el entrenamiento.
- . Elaboración por grupos de un calentamiento para la competición.
- . Realización de una coreografía o ritual de tres movimientos como ritual de inicio y saludo al contrario y ritual de finalización con tres movimientos saludando al contrario y como reverencia sea el que sea el resultado.
- . Elaboración de gestos de apoyo ante el fallo del contrario o del compañero y celebración de los tantos con un gesto grupal.

**Elaboramos un lenguaje positivo verbal y gestual de juego limpio y respetuoso.**

- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal. activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.

-

#### **UNIDAD 4: DEPORTES ALTERNATIVOS**

- **JUSTIFICACIÓN:** los deportes alternativos son muy interesante en estas edades del inicio de la ESO, ya que son más novedosos, despiertan la curiosidad, la motivación, la coeducación al no tener tan alta la transcendencia social, menos rigurosos técnicamente, favorece la adquisición de resistencia muscular, mejora el metabolismo energético, importante destacar su función catártica y de canalización del estrés y la ansiedad acumulada en las aulas.

- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**

- . El juego como medio e instrumento de ocio, recreo, integración e inclusión.

- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PROYECTO.**

- . Proyecto de creación de un juego alternativo por grupos, innovamos y reglamos un nuevo juego para todos.

- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal. activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.

-

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5: BADMINTORRE –**

- **JUSTIFICACIÓN:** Según afirma la British Heart Foundation este deporte contribuye a mantener sano el corazón, consigue mantener el peso corporal adecuado, mejora las capacidades visuales y la velocidad de reacción, mejora las capacidades físicas y es coeducativo, permite relacionarse y asumir las reglas, no hay contacto físico pero sí a través del lenguaje verbal y gestual que permite ser un deporte que promueve las relaciones sociales, canaliza el estrés y el jugador se siente más libre y respetado que en otros deportes cuyas acciones determinan el resultado de un equipo.

- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**

- . Aspectos comunes de los deportes de cancha dividida y deportes de raqueta o implemento.



- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PROYECTO.**
  - . Creación de un deporte de cancha dividida que contemple el Badminton y otro como puede ser el voleibol o pickleball.
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LOS JORDAN**

- **JUSTIFICACIÓN:** es un deporte de equipo rápido, que exige sinergia en el equipo, comunicación entre los jugadores, apoyo moral y físico, mejora la autoconfianza y la confianza en los demás, promueve el juego limpio y la sana competitividad, tan necesaria para cultivar en estas edades.
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . El balonmano deporte de bote de balón. Diferencias con el baloncesto.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Y PROYECTOS:**
  - . Proyecto por grupos creamos una competición por relevos en baloncesto.
  - . Proyecto diseñar por grupos y con la colaboración del departamento de artes de unas deportivas de baloncesto.
  - . crear un juego deporte por equipos donde se mezcle el baloncesto y el balonmano.
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal. activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7: ENLACE Y SOSTÉN**

- **JUSTIFICACIÓN:** es una unidad didáctica muy interesante ya que da continuidad al trabajo de psicomotricidad realizado en primaria, aumentamos la complejidad de las acciones, equilibrios, sujeciones, agarres, enlaces.
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS.**
  - . Higiene postural/ alineación del cuerpo.
  - . Contracción isométrica o ejercer fuerza sin movimiento.
  - . atención consciente.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:**
  - . Elaboración de una coreografía de movimientos enlazados, sincronizados y coordinados por grupos, acompasando los movimientos con una música y remarcando el principio y final de la composición que además debe tener una temática o un mensaje claro relacionado con la solidaridad, la cooperación y la empatía.
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal. activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.
- 

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. BALON PIÉ**

- **JUSTIFICACIÓN:** aprovechando el gran resultado de nuestras campeonas de fútbol y el aumento de alumnas que realizan este deporte, lo integramos en la programación como factor muy motivacional para desarrollarlo con la metodología enseñando a otros/as, aprendemos y afianzamos lo adquirido. Además promovemos el respeto y el juego limpio en un deporte muchas veces desvirtuado en este aspecto.



- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . El fútbol, la emoción y la educación.
  - . Reglas para hacer un fútbol mixto.
  - . El fútbol y las capacidades físicas y cualidades motrices.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.**
  - . Programa de ejecución de ejercicios de asimilación técnica de manejo con balón por parejas mixtas, equipos mixtos conformados por igual número de alumnos que de alumnas.
  - . Realización de una competición deportiva de fútbol con un sistema de puntuación que sea equitativo y que de las mismas oportunidades tanto a ellos como a ellas.
  - . Se realizará poniendo de acuerdo con todos los participantes.
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa grupal. activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.
- 

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9: NO PIERDAS EL NORTE**

- **JUSTIFICACIÓN:** orientarse, encontrarse en cada momento, relacionarse con el entorno y con uno mismo de manera consciente, organizarse por equipos, coordinarse, sinergizar, para encontrar las balizas en el menor tiempo posible, interpretar planos y orientar el mapa, ayuda a desarrollar interconexiones neuronales, a conectar, entender antes de ser entendido, a pensar antes de hacer. Es una actividad realizada sobre todo en un ambiente natural de árboles y montaña cuyos objetivos son holísticos, el desarrollo integral del alumno.
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . La naturaleza y la orientación, cómo se orientaban nuestros ancestros.
  - . la observación y la atención consciente para orientarse.
  - . la tecnología y la orientación.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:**
  - . Proyecto con el departamento de ciencias de la naturaleza, interpretar la naturaleza con el fin de orientarse: el musgo de las piedras, los nidos de las hormigas, la salida y puesta del sol, la línea del horizonte...actividades y juegos de rastreo, búsqueda y orientación.
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal.
  - activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10: SOBRE RUEDAS**

- **JUSTIFICACIÓN:** la utilización de cualquier medio de ruedas sin motor, como los patines, skate, bicicleta, fortalece el corazón, mejora el equilibrio, mejora la capacidad aeróbica y anaeróbica, favorece la independencia, conocimiento de la educación vial.
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . Escucha activa y empática.
  - . Educación vial.
  - . Atención consciente.

- . Mantenimiento de materiales utilizados.
- . Elaboración de un plan de normas de circulación.
- . Prevención de riesgos.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:**
  - . Elaboración de un plan de circulación para skate, bicicletas y patines por la finca de Viérnoles, con señales de velocidad, stop, ceda el paso y circulación obligada en las rotondas, preferencias de paso...
- **METODOLOGÍA:** activa y participativa, grupos cooperativos y colaborativos, metodología creativa y grupal, enseñanza recíproca, aprendizaje basado en el pensamiento, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, técnicas y dinámicas de grupo.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11: SURFEAR LAS OLAS.**

- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . Técnicas de respiración básicas para combatir la ansiedad o estrés y educar la respuesta impulsiva o reactiva por una respuesta reflexiva.
  - . Higiene postural o colocación del cuerpo/la importancia de la alineación.
  - . la relajación por medio de la mente y por medio del cuerpo.
  - . Amplificar el silencio, la quietud, la serenidad y magnificar las señales del cuerpo, del entorno estando en el instante presente.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:**
  - . Dado que es un contenido que se da transversalmente en todas las unidades didácticas durante todo el curso. Trabajamos la observación interna anclados en la respiración a diario durante cinco minutos, la quietud, y la serenidad. Los alumnos van evolucionando, creando cada vez momentos de mayor consciencia.
- **METODOLOGÍA:** instrucción directa, actividad contemplativa, de observación interna, anclados en la respiración. Enseñanza mediante la búsqueda, Resolución de problemas ya que el alumno se sumerge en un proceso de indagación cognitiva interna, que va a conllevar entre otros beneficios una mayor consciencia durante el resto de las actividades y retrasar la impulsividad durante el juego, deporte o su vida cotidiana.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11: ALBARCAS**

- **JUSTIFICACIÓN:** aprender un deporte tradicional de Cantabria, hablar y jugar con los abuelos, una actividad intergeneracional, desarrollar las capacidades físicas de fuerza, flexibilidad, impulso, precisión además de aprovechar los recursos que tenemos, ya que contamos con una bolera en el IES.
- **CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:**
  - . Charla con los abuelos de las tradiciones, juegos populares de Cantabria.
  - . El juego popular como instrumento socializador.
- **SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:**
  - . Elaborar un esquema técnico de los gestos como el lanzamiento al pulgar y lanzamiento a la palma.
  - . Creación de un registro de juegos en las familias, abuelos, tíos y sobre todo personas maduras. Protocolo social que seguían esos juegos.
- **METODOLOGÍA:** instrucción directa, enseñanza recíproca, grupos cooperativos, colaborativos, desarrollo del pensamiento crítico.

## **CONCRECIÓN DE MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS**

Utilizaremos predominantemente **metodologías activas y participativas**, que son aquellas que posibilitan al alumnado aprender a partir de sus propias experiencias.

Según la **Orden EFP/754/2022** que establece el currículo y regula la ordenación de la ESO en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación y Formación Profesional conforme a lo dispuesto en el **Real Decreto 217/2022** por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la E.S.O. y que a su vez se desarrolla en el ámbito de nuestra comunidad autónoma a través del **Decreto 73/2022** que establece el currículo de la E.S.O. en Cantabria seguiremos las siguientes **orientaciones metodológicas**:

El alumnado de estas edades comienza ya a definir por sí mismo sus estilos de vida y a tomar decisiones que condicionan su salud, así como los usos que le da a su corporalidad. Es de vital importancia conseguir que la **continuidad** en los aprendizajes, ahondando especialmente en su **utilidad, significatividad y funcionalidad** para conseguir además que estos sean **duraderos**. Será necesario **ir más allá de enfoques exclusivamente lúdicos o de experimentación motriz** para ampliar las posibilidades de la motricidad y sus distintas manifestaciones.

Los **alumnos van a intervenir de manera consciente en la propia organización de la actividad física**, dándoles protagonismo y fomentando la **autorregulación emocional** en las interacciones sociales en situaciones de carácter motor.

Las **situaciones de aprendizaje** que se diseñen se encontrarán **alineadas con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje** para lograr la participación y aprendizaje de todo el alumnado, permitiendo superar y eliminar cualquier barrera.

Nuestras intervenciones didácticas van a generar **procesos de reflexión y experimentación motriz** y para ello será necesario lograr tanto un compromiso motor que asegure una suficiente práctica y experimentación motriz como el compromiso cognitivo que garantice la implicación del alumnado en esos procesos de reflexión. El alumno tendrá que construir sus propias opiniones a partir de debates y prácticas reflexivas.

Trasladaremos progresivamente más responsabilidades al alumnado, permitiéndole cada vez una mayor autogestión y autorregulación en la práctica de actividad física para lograr una **mayor autonomía, independencia y responsabilidad**.

Haremos uso de retos de carácter emocional, que permitan al alumno conocer su miedos, sus límites, sus inseguridades para poder comenzar a superarlos y conseguir una mayor **regulación emocional y cohesión grupal**.

**El enfoque funcional de los aprendizajes** favorecerá su transferencia a la vida.

**Los juegos y deportes se tratarán desde el marco comprensivo**, con estrategias y modelos metodológicos que ayuden al alumnado a implicarse en ciclos de acción-reflexión-acción que les permitan comprender mejor cada situación para elaborar respuestas motrices más adaptadas y eficaces.

En definitiva, desde nuestra materia pretendemos la **relevancia y significatividad de los aprendizajes, la reflexión constante, el enfoque globalizado, el carácter formativo, la contextualización, viabilidad, variabilidad y transferibilidad de las propuestas, la generación de autonomía y autorregulación, la autenticidad y el carácter ético del proceso de aprendizaje seguido**.

#### **Estrategias, técnicas, recursos y modelos pedagógicos.**

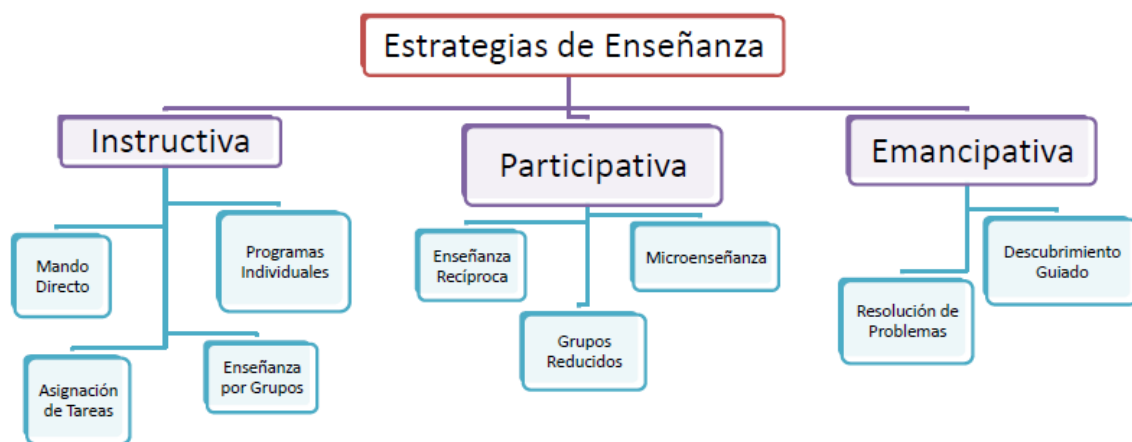
Se tratará de utilizar preferentemente **estrategias globales**, presentando el modelo completo en su contexto real, aunque las **estrategias analíticas** también estarán muy presentes.

Se utilizarán **estrategias analíticas** cuando el movimiento a ejecutar revista gran complejidad, el alumno necesita aprenderlo dividiéndolo en partes para más tarde fusionarlas y hacer el movimiento completo, el objetivo último es la práctica global. Los estilos más apropiados serán el mando directo, asignación de tareas, grupos de nivel...

Se utilizará esta tendencia metodológica por motivos de seguridad, exactitud en el visionado para la adquisición de una técnica concreta y por el tiempo que en ocasiones ahorra. Cuando el descubrimiento se estanque o no llegue...reproducir es útil y seguro.

Se utilizarán fundamentalmente **estrategias globales**, que consisten en presentar la habilidad en su totalidad, el esfuerzo cognitivo de percepción y decisión es mayor para el alumno, por eso la acercamos más a la enseñanza mediante la búsqueda. En cuanto a los estilos que utilizaremos serán fundamentalmente el Descubrimiento guiado y Resolución de problemas.

En la programación esta metodología tiene sentido en numerosos contenidos. Por ejemplo en la creación del pensamiento táctico o en las actividades expresivas pues se trata precisamente de fomentar la riqueza y la creatividad de los alumnos.



Al margen de estas opciones metodológicas, la Educación Física ha asistido a la **proliferación de estrategias, técnicas o recursos metodológicos**, así como a estructuras más complejas de contrastado reconocimiento denominadas **modelos pedagógicos**:

- ✓ Entre las estrategias, técnicas o recursos metodológicos más interesantes en nuestra materia, utilizaremos los **retos y desafíos físicos cooperativos** y de **carácter emocional**, el **aprendizaje basado en problemas** o los **proyectos personales o cooperativos**.
- ✓ Entre los modelos pedagógicos, el **aprendizaje cooperativo**, la **educación deportiva**, el de **responsabilidad personal y social** o el **modelo comprensivo**, así como otros de **carácter emergente**, como la **educación-aventura**, el de **autoconstrucción**, el **estilo**

actitudinal, el ludotécnico, la educación para la salud o el aprendizaje-servicio.

### **Estructura de la clase**

La estructura variará pues cada modelo requiere de una estructura de sesión y desarrollo diferentes, aunque siempre buscará cumplir con los siguientes **criterios**:

1. Ofrecer mayores posibilidades de asimilación en el aprendizaje.
2. Asegurar la máxima participación de todo el alumnado.
3. Posibilitar la individualización de la enseñanza:
4. Facilitar un buen clima y una dinámica de clase amena.

## **MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

### **INVENTARIO DE MATERIAL:**

Aros Planos: Medianos y pequeños	43
Aros Redondos Grandes	6
Atletismo: Saltómetro	2
Atletismo: Testigo	12
Atletismo: Vallas	4
Bádminton: Poste	2
Bádminton: Raqueta	9
Bádminton: Volante	25
Balón Baloncesto	29
Balón Balonmano	14
Balón Colpball	9
Balón Dutchball	6
Balón Fútbol	9 Naranjas + 16 Bolsa Amarilla + 15
Balón Kinball	2
Balón Medicinal	11
Balón Voleibol	10
Banco Sueco	14
Beisbol Bate	1 Espuma + 5 Goma + 2 Madera
Béisbol Pelotas	5

Hockey: Pastillas	7
Indiaca	11
Malabares: Aros	20 Grandes + 18 Pequeños
Malabares: Bolas	7
Malabares: Diábolo	23
Malabares: Mazas	29
Malabares: Palos chinos	15
Malabares: Platos chinos	13
Multimedia: Altavoz	1
Multimedia: Cañón Proyector	1
Multimedia: Micrófono inalámbrico	1
Multimedia: Pantalla de proyección	1
Multimedia: Portátil	1
Multimedia: videocámara	1
Pala Madera	10 Pala Cántabra + 10 Palas Playa Pequeñas
Pala Shuttleball (colores)	25
Pelotas cometa	11
Petanca Juegos completos	6
Petos Amarillos	6

Bosu	1
Botiquín	1
Cintas Elásticas	27
Cinta Elástica Flexiband - Rollo 20 mts	1
Cinta Elástica Naranja (Redes) 26 Mts	2
Cinta Métrica	3
Comba Individual Cuerda	34
Comba Individual Rápida	25
Comba Larga Cuerda	5
Comba Doble Rápida	6
Cuerda Sogatira	5 Individual + 1 Larga
Conos Agujeros Amarillos	7
Conos naranjas	8
Cronómetro	6
Disco volador - Freesbee	12
Escaleras de Agilidad/coordinación	2
Esgrima: Espadas	15 Rojas + 15 amarillas
Floorball Bolsa	1
Floorball Pelotas	16
Floorball Sticks	13 Rojos + 15 Verdes
Floorball Sticks (Departamento)	12 Rojos + 10 Verdes
Frigorífico - Mini - Congelador	1
Gimnasia: Esterillas	23
Gimnasia: Colchoneta	16
Gimnasia: Quitamiedos	1
Goma Elásticas (con agarraderas)	5
Goma Elásticas (diferentes tensiones)	7
Hinchador eléctrico	1
Hinchador Kinball	1

Petos Azul	19
Petos Naranja	8
Petos Verde	20
Picas	29
Picas: Base	12
Red Almacenamiento de balones	7
Rugby: Balones	7
Rugby Tag (Cintas)	20 Azules + 18 Amarillas
Sacos	2
Setas Pequeñas	22
Setas Grandes	18
Silbato Higiénico	1
Slack Line	1
Tenis de mesa: Pelota	63
Tenis de mesa: Raqueta	6
Tenis de mesa: Red	13
Tenis: Pelotas	95
Tenis: Raquetas	28
Volantes Shuttleball	10 + Recambios
Voleibol: Redes	2
Regleta	1
Alargador 10 mts	1

23

\*Inventario realizado en Junio de 2022

### **INFRAESTRUCTURAS**

- Pabellón de 45x28 metros aprox. que incluye:
  - 2 Vestuarios.
  - 1 Almacén.

- 1 Zona para profesorado.
- El trazado del pabellón incluye 10 campos de bádminton, 2 de baloncesto, 1 de voleibol, y 1 de balonmano y fútbol sala.
- Equipamiento (bancos suecos, espalderas, porterías, canastas...).
- Patio exterior compuesto de:
  - Campo de fútbol sala (con dos porterías).
  - Campo de baloncesto (con cuatro canastas).
- Finca de la Consejería de Educación con amplias zonas verdes y bolera:
  - Se ha dibujado un mapa cartográfico para su aprovechamiento por el Departamento de Educación Física para actividades de orientación deportiva y actividades con bicicleta. También se han aprovechado sus calles para diseñar y dibujar unos circuitos de carrera continua para un seguimiento señalizado y facilitar la progresión en algunas actividades de resistencia aeróbica, patinaje, bicicleta,
- Instalaciones ajenas al centro: dentro de la Finca en la que se ubica el centro compartimos espacio con otros edificios públicos (CEIP Monte Dobra, CEP Torrelavega, Centro Rural de Innovación Educativa).

## **RECURSOS**

- Ordenador portátil
- Cañón y pantalla de proyección.
- Equipo de sonido – Altavoz auto amplificado “Fon estar”
- Micrófono inalámbrico.
- Videocámara.
- Libros variados relacionados con la EF.
-



**PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.****EVALUACIÓN DEL ALUMNADO**

<b><u>PROCEDIMIENTOS</u></b>	<b><u>INSTRUMENTOS</u></b>
<b><i>Observación sistemática</i></b>	Diario de clase / Rúbricas / Listas control
<b><i>Producciones de los alumnos</i></b>	Portafolio (trabajos) / Pruebas prácticas
<b><i>Intercambios orales con los alumnos</i></b>	Diálogos / Brainstorming / Diarios anecdóticos
<b><i>Pruebas específicas</i></b> (exámenes, presentaciones, pruebas físicas, técnicas y/o expresivas)	Rúbricas / Registros / Listas control
<b><i>Autoevaluación y coevaluación</i></b>	Cuestionarios / Rúbricas
<b><i>Grabación de clases</i></b>	Registros / Rúbricas / Listas control
<i>*Se podrán utilizar otros instrumentos para adaptarnos a los escenarios que pudieran surgir.</i>	

Principales **procedimientos e instrumentos de evaluación**:

Estas herramientas podrán utilizarse también como **instrumentos de calificación**, para lo cual deberán de cumplir las siguientes normas de uso:

<i>Diario de clase</i>	Se utiliza para calificar los “hábitos higiénicos diarios”, actitud, esfuerzo. La nota resultará de una rúbrica que se completará con una lista de control diaria de cada clase-sesión.
<i>Exámenes teóricos &amp; Producciones</i>	Se priorizará el uso de estas herramientas a nivel telemático para reducir el uso del papel, es decir, tanto exámenes como producciones se trabajarán a través de la plataforma Educantabria (Teams, Forms...).  En todo caso, estarán directamente relacionados con los criterios de evaluación a trabajar y se calificará con los diferentes instrumentos mencionados.
<i>Exámenes prácticos &amp; Práctica diaria</i>	Serán las actividades, juegos, retos y pruebas físicas y de habilidad deportiva y/o expresiva que se realicen en clase. Se calificarán con rúbricas específicas para cada actividad y criterio de evaluación.

La **calificación final** de cada **evaluación** resultará de la **media aritmética** de los criterios de evaluación asociados a los instrumentos utilizados hasta la última sesión hábil antes de cada evaluación. En cuanto a la **calificación final** del **curso**, en línea con una **evaluación formativa, continua, real y competencial**, resultará de la media aritmética de los criterios de evaluación asociados a los instrumentos utilizados a lo largo del curso.

El redondeo a nota superior a partir de 0,5 dependerá de cada caso concreto y se basará en el registro diario individual y en la presentación de trabajos “extra”. Además, esta **calificación** podrá verse **incrementada** en caso de que el alumno demuestre al docente que ha realizado asiduamente actividad físico-deportiva (memorias de entrenamientos, seguimientos de FC, retos...). El profesor podrá aumentar la nota **hasta 1 punto**, siempre que la calificación final sea superior a 5.

### **MEDIDAS DE REFUERZO Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN.**

**Exámenes de recuperación:** El alumno que haya obtenido una calificación inferior a cinco puntos en la primera, segunda o tercera evaluación tendrá la posibilidad de recuperarla mediante una prueba de recuperación que se realizará al comienzo de la segunda evaluación para la primera, al comienzo de la tercera evaluación para la segunda, y antes de la realización de la prueba de evaluación final para la tercera. Si en dicha prueba de recuperación el alumno ha obtenido una calificación inferior a cinco puntos, tendrá la oportunidad de recuperar dicha situación en la prueba de evaluación final.

El alumno que, como resultado de los procesos de recuperación, calculada la calificación final, tenga una calificación final igual o superior a cinco puntos, habrá superado la materia satisfactoriamente.

### **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Para atender la gran heterogeneidad del grupo así como a los alumnos que requieran de necesidades educativas, se **individualizará la enseñanza**

para atender a esa diversidad fundamentalmente a través de la **metodología**, la **organización** referida a espacios, tiempos y ubicación, el **tipo de actividades variadas**, ya sean de introducción, de adquisición de nuevos aprendizajes, de síntesis, de evaluación, etc., y sobre todo **la evaluación**, a través de procedimientos e instrumentos variados que evalúen individual y grupalmente.

Siempre **priorizaremos las medidas ordinarias sobre el resto**, pues es la forma de modificar lo menos posible el proceso de enseñanza. En todo caso, siempre actuaremos en coordinación con las pautas que establezca el Departamento de Orientación al respecto.

Nos centraremos en aquellos contenidos en los que el alumno pueda **integrarse y participar fácilmente** sin que sean necesarias demasiadas adaptaciones ni modificaciones. Adaptar no es ofrecer actividades ni contenidos diferentes es dar la posibilidad de diferentes opciones, aceptar diferentes soluciones, es ofrecer lo mismo para todos, la mejor adaptación es la que no se aprecia. La reflexión del departamento es que **la actividad física siempre fue y sigue siendo la mejor forma de rehabilitación y de inclusión**.

### **ADAPTACIONES NO SIGNIFICATIVAS**

Aquellos casos en que los alumnos presenten determinada discapacidad física o sensorial, transitoria o permanente, deberán entregar un informe médico de la misma para adaptar la materia a su situación ateniéndonos a la Orden del BOE de 10 de Julio de 1995, donde se detalla esta situación. Este alumnado realizará otras tareas adaptadas.

Detallamos algunos tipos de trabajo complementario para los alumnos que se encuentren en cualquiera de los apartados anteriores:

- Realización de ejercicios de fuerza que su lesión le permita: banda elástica, bosu,...
- Estiramientos que su lesión le permita.

- Coordinación a través de juegos malabares.
- Realización de esquemas, presentaciones, tutoriales de los contenidos que se están trabajando a través del uso de las TIC.
- Utilización de Apps (análisis de la técnica de sus compañeros, cuerpo humano, realización de ejercicios...)
- Exposiciones orales a sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: calentamiento, juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar igualmente.

### **ADAPTACIONES SIGNIFICATIVAS**

La evaluación de los **alumnos con graves problemas de motricidad** se realizaría a través de su adaptación curricular. A priori, comenzaríamos haciendo las adaptaciones por el material y la metodología didáctica, quedando en última instancia el cambio de los elementos esenciales del currículo (objetivos, contenidos, criterios y estándares). La figura del **profesor de apoyo** en clases con alumnos en esta situación favorecería mucho el desarrollo motriz del mismo y su integración en las clases de EF.

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES (ACEXs)**

Ante la exigencia por parte del equipo directivo de programar una sola actividad por curso creemos conveniente para este tercer curso ofertar:

ACTIVIDAD	HORARIO	EVALUACIÓN / MES / DÍA
<u>Actividad Tirolinas go, Santander</u>	09,15 a 1,45 horas	26 octubre

*\* Aprovecharemos el entorno cercano para desarrollar nuestro trabajo (pista polideportiva cubierta municipal, patios y zonas verdes exteriores...).*

**ELEMENTOS TRANSVERSALES (comunes a todas las materias)**

Además de los contenidos de carácter específico, todos los docentes debemos contribuir en nuestras materias a desarrollar una serie de elementos transversales. Estos vienen recogidos en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la E.S.O. en su Artículo 7. “*Principios pedagógicos*”, y más concretamente en el punto 5. Desde la Educación Física lo haremos de la siguiente manera:

Comprensión lectora.	
Exoresión oral y escrita.	
Comunicación audiovisual.	
Competencia digital.	
Emprendimiento social y empresarial.	
Fomento del espíritu crítico y científico.	
Educación emocional y en valores.	
Igualdad de género.	
Creatividad.	

Además, desde nuestra materia igualmente se fomentará la **educación para la salud**, incluida la **afectivo-sexual**, la **formación estética**, la **educación para la sostenibilidad** y el **consumo responsable**, el **respeto mutuo** y la **cooperación entre iguales**.

El carácter de la EF hace que la prevención de la violencia de género y contra las personas con discapacidad, así como cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia, esté muy presente en las clases, siendo fundamental su tratamiento educativo a través de, entre otras cosas, evitar

comportamientos y contenidos **sexistas** y **estereotipos** que supongan discriminación (Ley 2/2019 de Igualdad).

### **CONTENIDOS INTERDISCIPLINARES**

La EF no es ajena al resto de materias del currículo y, aunque las relaciones no son sistemáticas, sí que podemos citar algunos aspectos interdisciplinarios:

<b>Biología y Geología</b>	<b>Geografía e Historia</b>
- Funciones vitales: respiración y nutrición. - Ecosistemas y medio natural.	- Lectura e interpretación de mapas. - Patrimonio cultural.
<b>Educación Plástica y Visual</b>	<b>Lengua Castellana y Literatura</b>
- Imagen y expresión. - Tratamientos sexistas en los medios.	- Escuchar, hablar y conversar. - Leer y escribir.
<b>Lengua Extranjera: inglés</b>	<b>Matemáticas</b>
- Textos, palabras, anglicismos deportivos.	- Uso de los baremos y tiempos.
<b>Tecnología &amp; TIC</b>	<b>Música</b>
- Manejo del ordenador e Internet.	- Danzas tradicionales. Instrumentos.
<b>CFGM Cuidados Auxiliares de Enfermería</b>	
- Alimentación saludable. - Primeros auxilios.	

**ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS.****EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA  
DOCENTE**

31

Se elaborará una **memoria final** en la que se recogerán las dificultades y éxitos de la puesta en marcha de la programación. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Considerar el % de alumnos aprobados, de manera general, para comprobar la adecuación de la programación y de las unidades didácticas.
- Analizar las causas de los suspensos (metodología, falta de interés...).
- Valorar las dificultades tenidas sobre la práctica para modificar los aspectos más relevantes en la programación del próximo curso.
- Llevar a cabo una evaluación por parte del alumno de su satisfacción respecto a la materia (metodología, contenidos, cumplimiento de expectativas...).

Además de estos aspectos, la **práctica diaria** nos ayuda a replantear nuevas metodologías y formas de trabajo más acordes a los alumnos que tenemos, por lo que cada uno de los profesores vamos anotando las dificultades diarias para, más tarde, plantear los cambios posibles en la programación del curso siguiente.

**INDICADORES DE LOGRO**

Al término de la evaluación final (junio) se hará una evaluación de los logros conseguidos por curso (1-Casi nada o nunca; 2-Poco o no habitual; 3-Bastante; 4-Mucho o siempre):

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN	1	2	3	4
- El número de aprobados está por encima del 80%				
- El número de abandonos está por debajo del 1%				
- Los suspensos en EF coinciden con suspensos en, al menos, otras 3 materias				
ADECUACIÓN DE MATERIALES, RECURSOS, ESPACIOS Y TIEMPOS	1	2	3	4

- Todos los alumnos han podido usar material en buenas condiciones				
- El espacio de trabajo ha sido el adecuado				
- Las clases han comenzado con puntualidad				
- Las clases han terminado puntualmente				
<b>MÉTODOS DIDÁCTICOS Y PEDAGÓGICOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- El trabajo en clase ha sido en grupo (reducidos o gran grupo)				
- El número de expulsiones está por debajo del 6				
- Las expulsiones han ocurrido a principio de curso				
- Durante los recreos el ambiente ha sido relajado				
- El clima del grupo ha sido relajado, pero de trabajo				
<b>EFICACIA DE LAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- Se han presentado las ACI correspondientes				
- Aprueban las ACI el 100% de los alumnos				
- Se ha hecho una atención individualizada en casos concretos				
- Los desdobles del grupo han mejorado los resultados				
- Los apoyos del grupo han mejorado los resultados				

## **NORMAS BÁSICAS PARA LAS CLASES DE EF**

### **NORMAS GENERALES BÁSICAS**

- ✓ DEJAR MOCHILA Y ENSERES EN EL LUGAR INDICADO.
- ✓ Salvo excepción, no se puede hacer EF con abrigo, guantes, gafas de sol, gorras, mp3...
- ✓ El alumnado con pelo largo, se lo atará (coleta, cinta...) de manera que no le moleste.
- ✓ No entrar en la sala de materiales sin permiso.
- ✓ NO ESTÁ PERMITIDO EL USO NI LA MANIPULACIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL.

### **ROPA & CALZADO**

- ✓ Es obligatorio acudir siempre a clase con chándal (ropa deportiva) y zapatillas de deporte atadas correctamente, es nuestro material de trabajo seguro, "nuestro libro".



- ✓ No se llevarán relojes, pulseras u otros complementos que puedan causar daño o lesión.
- ✓ Es recomendable traer siempre una camiseta de recambio para el final de cada clase (recomendable también traer calcetines y cualquier otra prenda de recambio oportuna).

### **NORMAS DE HIGIENE**

- ✓ No se puede comer chicle ni cualquier otra cosa durante las clases.
- ✓ Obligatorio lavarse las manos antes y después de la clase.
- ✓ Hay que pedir permiso al profesor/a para salir o acudir al aseo (sólo urgencias).

### **LESIONADOS/AS**

- ✓ Deben asistir a clase, en la medida de lo posible, con ropa y calzado deportivo.
- ✓ Es necesario que siempre acudan con justificante (médico a ser posible).

### **FALTAS DE ASISTENCIA**

- ✓ Es necesario informar al tutor (vía telemática YEDRA) para que este pueda trasladar la información al equipo docente.

### **INSTALACIONES & MATERIAL**

- ✓ El uso de los pabellones, patio y material deportivo se realizará siempre con el permiso expreso del profesor de EF tanto en las clases como en los recreos (cumplir normas).
- ✓ Está prohibido comer en el pabellón, tanto en recreos como durante la clase de EF.