

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA
2025/26

IES CARLOS III (Prado del Rey)

Table of Contents

1. INTRODUCCIÓN	4
1. Legislación Vigente	4
2. CONTEXTUALIZACIÓN	4
2.1.Características generales.....	4
2.2.Características del departamento	5
2.3.Características específicas de los alumnos del centro.	7
2.4.Organización del Departamento.....	7
3. ELEMENTOS CURRICULARES	8
3.1.Objetivos de Etapa	8
3.2.Competencias clave	9
3.3.Competencias específicas	10
3.4.Saberes básicos	12
3.5.Situaciones de aprendizaje (Temporalización)	13
4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	27
4.1.Orientaciones metodológicas	27
4.2.Nuevos métodos, estrategias y estilos de enseñanza	27
4.3.Plan de lectura	28
5. EVALUACIÓN	28
5.1.Recuperación de materias pendientes	29
6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	36
6.1.Factores Condicionantes del Aprendizaje en EF	36
6.2.Medidas de Atención a la Diversidad en EF.....	36
6.3.Actuaciones Concretas desde el área de EF	38
7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	40
8. CONCLUSIONES	42

1. INTRODUCCIÓN

Como dijo Nelson Mandela “la educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo” en este sentido, la educación se convierte en una herramienta imprescindible para el avance de la humanidad hacia los anhelados ideales de paz, libertad y justicia social. El propósito de la Educación Física es lograr una existencia repleta de hábitos saludables, potenciando nuestra salud y brindándonos valores sociales. Esto implica fomentar hábitos regulares de actividad física saludable en la vida diaria y también una ocupación activa del ocio y el tiempo libre. La razón fundamental para elaborar una programación radica en la necesidad de crear un plan específico que evite la improvisación y permita al profesor tomar decisiones con el propósito de mejorar la calidad educativa y brindar a los estudiantes una educación de excelencia.

1. Legislación Vigente

La Constitución Española de 1978 recoge como un derecho fundamental en su artículo 27.1 el que “todos tienen derecho a la educación”, y va más allá cuando en el artículo 43.3 nos dice que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte, Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del Ocio” siendo necesaria la inclusión de la Educación Física en el sistema educativo.

Actualmente la Educación Secundaria se basa en la **LOMLOE 3/2020**, modificación de la LOE 2/2006 y por lo tanto es esta en la que basaremos la programación. Además, deberemos seguir las directrices del **Real Decreto 217/2022** y **Real Decreto 243/2022** por el que se establecen el currículo de la ESO y Bachillerato. A nivel autonómico el **Decreto 102/2023**, de 9 de mayo y el **Decreto 103/2023**, de 9 de mayo por el que se establecen la ordenación del currículo de la ESO y el Bachillerato correspondientemente, así como la **Orden del 30 de mayo 2023** por el que se establece el desarrollo curricular, evaluación y atención a la diversidad.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1. Características generales

Para llevar a cabo la realización de la Programación Didáctica de Educación Física, se debe tener en cuenta un análisis del contexto que el centro realiza para elaborar su Proyecto Educativo.

Este centro es IES Carlos III, en Prado del Rey y cuenta con unos casi 6000 habitantes. Posee un clima seco y soleado, con mucha vegetación y montañas que los hace un lugar selecto para invernar y realizar actividades en el medio natural.

En cuanto al contexto económico, social y cultural añadiremos que la población está ubicada en una comarca esencialmente dedicada a la agricultura y ganadería, que posee un índice de desempleo bastante elevado, siendo el nivel económico medio-

bajo. El municipio cuenta con un auditorio para los grandes actos, un ambulatorio de servicios sanitarios y un polideportivo con piscina, pistas de pádel y fútbol.

El Ayuntamiento oferta a los centros educativos campañas de “deporte en edad escolar” y escuelas deportivas, donde los alumnos pueden jugar mayoritariamente a deportes colectivos. Como novedad, la escuela Circolivo ofrece clases de telas y circo a los adolescentes y adultos del pueblo.

En cuanto a la situación ambiental del entorno, el centro se encuentra rodeado de naturaleza y parques de interés turístico donde los alumnos pueden realizar orientación, senderismo, rutas a caballo, rutas en piragua en el embalse de Zahara o pantano de Arcos, acampadas en Montellano y carreras de campo a través como la ruta del Bandolero de 166km en poco más de 48 horas.

Se trata de un IES público con 22 años de antigüedad, acogido al Plan de Fomento del Plurilingüismo (centro bilingüe), en el que el departamento de EF participa en los grupos de 1º a 4º ESO con doble línea en la ESO y Bachillerato.

El centro también acoge las enseñanzas del **CICLO FORMATIVO DE GRADO MEDIO DE “Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre”**, tanto en 1º como en 2º y continúa con el desdoble (30 plazas). También, continuamos con la enseñanza correspondiente al **CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR DE “Técnico en Enseñanza y Animación Sociodeportiva”**. Así como la Formación Profesional Básica de carpintería, ciclo de grado medio de amueblamiento y madera y el ciclo formativo de grado básico específico de Servicios Comerciales.

El centro posee 19 aulas ordinarias, 12 aulas específicas para Plástica, Música, Taller de Tecnología, Laboratorio de Física y Química/Biología y Geología, 2 aulas TIC, Biblioteca, Sala de profesores, Jefatura de estudios, aula de convivencia, aula de emprendimiento, Aula de tutoría para el alumnado expulsado, Cafetería y los despachos de todos los departamentos incluyendo el de Orientación. Además, el centro posee 1 ascensor para acceder a todas las plantas, así como rampas para personas con movilidad reducida.

El número de alumnos es 594 y 71 profesores.

2.2.Características del departamento

El Departamento de Educación física está formado por 2 profesores. Contamos con 3 cursos de 1º de ESO, 3 de 2º de ESO (aunque se realiza un desdoble interno desde el centro, 2 de 3º de ESO, 2 de 4º de ESO y tan sólo una línea de 1º de bachillerato

En el presente curso la distribución ha quedado de la siguiente manera:

Elia Mercado Palomino:

2 grupos de 1º de ESO

3 grupos de 2º de ESO

2 grupos de 3º de ESO (siendo tutora de un grupo)

María Cristina Martínez Arroyo:

1 grupo de 1º de ESO

2 grupos de 4º de ESO

1 grupo de 1º Bachillerato

En cuanto al material disponible, lo podremos encontrar en el inventario disponible de la programación de ciclos formativos de deporte.

El centro posee una buena dotación de instalaciones deportivas para la práctica de Educación Física. Las instalaciones deportivas de las que consta el centro son:

- Gimnasio cubierto de 20x 20 metros con espalderas, bancos suecos, pizarra, colchonetas y un rocódromo de 2 días de escalada.
- Sala de espejos de 15x 5 metros con equipo de música.
- Dos pistas polideportivas de 4x20 metros, una de ellas posee porterías y canastas y la otra sólo porterías separadas por una red para realizar actividades de balonmano, baloncesto, fútbol y voleibol.
- Parte exterior, un huerto al lado de las pistas y en la parte del mirador (parte alta) un jardín botánico.
- Un taller de bicicletas dónde trabajan los alumnos de TECO en su formación de rutas en bicicleta y patio techado.
- Rocódromo vertical de 5m de altura con 4 vías de escalada y a continuación un Boulder de 5m de longitud.
- Dos vestuarios (uno masculino y otro femenino)
- Tres almacenes
- Un despacho de profesores con aseo
- Un departamento de Educación Física

Materiales tecnológicos en los cuales incluimos los Impresos, Audiovisuales e Informáticos, y los de apoyo y repertorio (fichas, test...), además de otros como son los monitores de ritmo cardíaco (pulsómetros), cronómetros, ordenadores portátiles, cañón-proyector.

Respecto a los Materiales Audiovisuales, en la actualidad son muchas las películas de vídeo, diapositivas, carteles e incluso fotografías que pueden ayudar al docente en su trabajo, ya que cada vez el número de publicaciones en esta área es mayor. Algunas de ellas están dedicadas al docente, y en las cuales se muestran temas relacionados con la actividad física y deportiva, sugiriendo tareas que luego son fácilmente llevadas a la práctica. Otras van dirigidas a los alumno/a, y facilitan la comprensión por parte de éstos sobre los asuntos expresados de forma gráfica.

2.3. Características específicas de los alumnos del centro.

Según Piaget (2009), la adolescencia no es una etapa estable, sino un proceso en el cual, en mayor o menor medida, se atraviesa por inquietudes, ansiedades e inestabilidades. No todos los adolescentes viven la adolescencia de la misma manera, mientras para unos es una etapa tranquila, para otros es convulsiva. En cualquier caso, la adolescencia, es una transición importante de la vida de las personas.

El alumno tipo de este centro es de nivel familiar socio económico medio-bajo, que no presenta graves problemas de disciplina, salvo casos muy aislados. La motivación hacia la asignatura de educación física es buena, de manera que no se nos presentan grandes problemas en cuanto a participación y motivación. El único aspecto que hemos detectado en este diagnóstico inicial de los alumnos es la falta de hábitos saludables en torno a la actividad física, como alimentación y, sobre todo, práctica periódica y sistemática de actividad físico-deportiva.

También es importante incluir el análisis de algunos aspectos de interés para el profesor, como el **nivel inicial de condición física, posibles enfermedades de los alumnos, historial y conocimientos deportivos, intereses y motivaciones**. Para ello se van a utilizar los siguientes medios:

- a) Compartir información entre todos profesores, ya que conocemos a gran parte del alumnado podemos conocer las características de muchos de ellos.
- b) Prueba inicial de conocimientos, para comprobar si han adquirido los aprendizajes básicos de los cursos anteriores.
- c) Tests motores para la evaluación de los diferentes componentes de la condición física

2.4. Organización del Departamento.

El alumno debe asistir a las clases de Educación Física con ropa deportiva adecuada a la actividad que se realice en cada momento. Se considerará falta de equipamiento cuando asista a una práctica sin la debida indumentaria total o parcialmente. Dicha falta afectará a la nota de rendimiento personal del alumno. La asignatura es práctico-teórica por lo que el logro de los objetivos programados se verá influenciado por la asistencia a clase y principalmente a las sesiones prácticas. El alumno que no asiste a clase por causa justificada o enfermedad, presentará al profesor la correspondiente justificación que luego entregará a su tutor. Todo alumno que por enfermedad no pueda realizar la práctica (debidamente justificada) tiene obligación de permanecer en clase para seguir la sesión y en su caso elaborar los trabajos teóricos que el profesor le indique. Si un alumno (por causa justificada) no asiste a un control o prueba, se le indicará una fecha para su recuperación.

3. ELEMENTOS CURRICULARES

3.1.Objetivos de Etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5 del **Decreto 102/2023**, de 9 de mayo de 2023 la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

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

social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

3.2.Competencias clave

Según el **Decreto 102/2013**, las competencias claves son desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. A continuación, vamos a desarrollar las 8 competencias clave:

a)Competencia en comunicación lingüística.

b)Competencia plurilingüe.

c)Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

d)Competencia digital.

e)Competencia personal, social y de aprender a aprender.

f)Competencia ciudadana.

g)Competencia emprendedora.

h)Competencia en conciencia y expresión culturales.

Competencia en comunicación lingüística: a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece las actividades físico-deportivas, así como una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta en español y lengua extranjera. También será trabajada a través de exposiciones orales.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería: Ofrece situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, las escalas y los rumbos en el deporte de orientación, la frecuencia cardíaca como indicador de intensidades del esfuerzo, así como el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación y el uso de instrumentos de medición para la actividad física.

Competencia digital: A través de la realización de acceso y gestión de la información en internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenido, entre otros. La presentación de trabajos teóricos a través de diferentes herramientas como canva, genially, etc.

Competencia personal, social y de aprender a aprender: Potenciar las capacidades de planificación, organización, ejecución, autonomía y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista y la evaluación de la misma.

Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son los factores cruciales para la adquisición de la competencia.

Competencia ciudadana: Fomenta el respeto, la igualdad en el deporte y en la sociedad, la cooperación en los juegos y deportes, la prevención de lesiones y los primeros auxilios.

Competencia emprendedora: Se otorga al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercicio de roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.

Competencia en conciencia y expresión culturales: A través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (Juegos populares, actividades artístico-expresivas como el flamenco o las sevillanas, entorno rural para hacer prácticas en el medio natural como escalada, senderismo u orientación)

3.3. Competencias específicas

Competencias Específicas para la ESO

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.

Competencias específicas para Bachillerato

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basándose en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente a entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias, para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

3.4.Saberes básicos

- El **Bloque A, «Vida activa y saludable»**, aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.
- El **Bloque B, «Organización y gestión de la actividad física»**, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.
- El **Bloque C, «Resolución de problemas en situaciones motrices»**, tendrá un carácter transdisciplinar, atendiendo a tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los

procesos de creatividad motriz. Dichos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que deberán dar respuesta a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

- El **Bloque D, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»**, se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica de la actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

- El **Bloque E, «Manifestaciones de la cultura motriz»**, abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

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

3.5.Situaciones de aprendizaje (Temporalización)

1º ESO

Situación de Aprendizaje		Nº Sesiones	Criterios de Evaluación	Evaluación
EVALUACIÓN	SA 1 El calentamiento y somos cooperativos	5 sesiones	A1.6, B2	Evaluación inicial Trabajo y exposición calentamiento Actitud deportiva e Higiene
	SA 2 Nos ponemos en forma	7 sesiones	A1.1, A1.2, A3.1, A3.2, B5	Actitud deportiva e Higiene Camino olímpico (kilómetros)
	SA 3 Testeamos nuestras habilidades	4 sesiones	A3.1, A3.2, C1, C2, C3, C4, C5	Actitud deportiva e Higiene
	SA 4 Datchball	10 sesiones	B1, B3, C4, C5, C6, C7, C8, D1.1, D1.2, D1.3, D1.4, D2.1, D2.2, D2.3	Examen habilidades específicas Actitud deportiva e Higiene
	SA 5 Igualdad en el deporte y los superdeportes	2 sesiones	B5, D2.4, E3	Trabajo superdeporte e igualdad

2 º E V A L U A C I Ó N	SA 6 Destino el Torcal	4 sesiones	F1, F2, F4	Examen y trabajo práctico de escalada. Actitud deportiva e Higiene
	SA 7 ¿Sabemos lo que comemos?	3 sesiones	A1.3, A2.1, A2.2, B6	Compara y contrasta pirámide y plato de Harvard.
	SA 8 Volviendo a los orígenes	7 sesiones	D1.1, D1.2, D1.3, D1.4, E1, E2	Trabajo sobre los juegos populares. Actitud deportiva e Higiene
	SA 9 SOS, dispuestos a salvar	2 sesiones	B5, B7.1, B7.2, B7.3, B7.4	Cartelería
3 º E V A L U A C I Ó N	SA 10 Los saltimbanquis	8 sesiones	D1.1, D1.2, D1.3, D1.4, F3	Examen práctico de habilidades gimnásticas y parkour. Actitud deportiva e Higiene
	SA 11 Keep Calm y respira	3 sesiones	A1.4, A1.5	Actitud deportiva e Higiene
	SA 12 Esto es un circo	6 sesiones	A3.1, B2, E2, D1.1, D1.2, D1.3, D1.4	Rúbrica de material de autoconstrucción y examen práctico de las habilidades de malabares. Actitud deportiva

Descripción de las situaciones de aprendizaje para el curso de 1º ESO.

S. A. 1: Somos cooperativos 1: “Retos Cooperativos”

El alumnado en grupos deberá realizar una serie de retos en grupo para conocerse mejor y buscar una buena cohesión.

S.A. 2: “Nos ponemos en forma”

Los alumnos organizarán en grupos y expondrán a sus compañeros un calentamiento general y un juego a modo de calentamiento. Progresión en autonomía. En esta situación de aprendizaje también será evaluada la participación de actividad física fuera del entorno escolar. (Camino Olímpico)

S.A. 3: “Testeamos nuestras habilidades”

Participación en juegos y circuitos que desarrollen las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices. Introduciremos el deporte alternativo Dachtblall.

S.A. 4: “Los superdeportes”. Igualdad en el deporte

El alumnado en la media hora a la semana que tiene asignada leerán la bibliografía “De niñas a Leyendas”, para trabajar la igualdad con preguntas de reflexión y la comprensión lectora. Además, el alumnado de manera individual deberá crear un superdeporte (de 2 o más deportes unidos, creando así el nombre, reglamento, mejor jugador y jugadora, etc)

S.A. 5: “Destino el Torcal”

El alumnado trabajará en clase la escalada y el senderismo, así como los riegos en el medio natural y el cuidado del entorno. Este proyecto elaborado por gran parte de asignaturas culmina con la excursión al Torcal de Antequera donde nuestro alumnado podrá realizar una preciosa ruta de senderismo y escalar en roca natural.

S.A. 6: “¿Sabemos lo que comemos?”

En esta situación de aprendizaje el alumnado conocerá el plato de Harvard así como la pirámide alimenticia. Y deberán elaborar un trabajo sobre la comida real, procesada y ultra procesados para ser un poco más conscientes de lo que comen y lo que deberían comer.

S.A. 7: “Volviendo a los orígenes”

Los alumnos deberán organizar por parejas 2 de juegos populares de una sesión. Deberán realizar una búsqueda entre los 2 y exponerlos a la clase el día acordado con el profesor. Deberán entregar la ficha de juegos populares rellena.

S.A.8: “SOS dispuestos a salvar”

Trabajo y representación de cómo actuar ante distintas situaciones que se pueden dar en el día a día. Técnica PAS, actuaciones ante accidentes y protocolo RCP.

S. A. 9: “Los Saltimbanquis”

En esta situación el alumnado aprenderá las habilidades básicas de la gimnasia deportiva (voltereta, pino, rueda) y trabajarán parkour con ejercicios analíticos al inicio y más adelante en circuitos mezclando diferentes elementos. Al finalizar, el alumnado inventará una secuencia en la que introduzca algunos de estas habilidades.

S. A 10: “Keep calm y respira”

El alumnado experimentará la vuelta a la calma con diferentes tipos de respiraciones, la relajación guiada y masajes. Deberán realizar una meditación guiada y contestar a una serie de preguntas

S.A. 11: “Big Talent”

Los alumnos en grupos elaboran una producción motriz expresiva, a través de una coreografía, teatro, circo, acrosport o una mezcla. Se trata de una Unidad de Programación que usa los estilos creativos a través del uso del cuerpo.

S.A. 12: “¡Esto es un circo!”

Los alumnos deberán construir sus propias malabares y cariocas y trabajar a posterior las diferentes habilidades

2º ESO

Situación de Aprendizaje		Nº Sesiones	Criterios de Evaluación	Evaluación
1º EV AL UA CI ÓN	SA 1 Uno para todos y todos para uno	3 sesiones	C1.2, C5, D2.1	Evaluación inicial de habilidades y trabajo en equipo Actitud deportiva e Higiene
	SA 2 ¿Cómo funciona nuestro corazón?	6 sesiones	A1.1, B2, B3	Trabajo calentamiento y vuelta a la calma Ficha frecuencia cardíaca Actitud deportiva e Higiene
	SA 3 Activa-t + Kinball	14 sesiones	A1.1, A1.6, A3.1, A3.2, B4, C1.3, C1.4, C1.5, C3, D2.2	Examen práctico habilidades Camino olímpico (kilómetros) Actitud deportiva e Higiene
2º EV AL UA CI ÓN	SA 4 Somos lo que comemos	3 sesiones	A1.2, A2, A3.3, B5, B6	Trabajo I hate sugar
	SA 5 Aerobic	6 sesiones	C1.1, C1.2, C2, E2	Examen práctico de aerobic Actitud deportiva e Higiene
	SA 6 Atletismo	5 sesiones	C1.1, C4	Examen habilidades prácticas Actitud deportiva e Higiene
3º EV AL UA CI ÓN	SA 7 Fútbol (MED)	7 sesiones	C1.2, C1.3, C1.4, C1.5, C4, D2.2, D2.3, E3.2	Examen de los diferentes roles de un alumno en las diferentes sesiones: utilero, preparador físico, jugador, entrenador, árbitro y analista. Actitud deportiva e Higiene
	SA 8 1, 2, 3 PAS	3 sesiones	B7.1, B7.2, B7.3	Cartelería PAS y RCP

SA 9 Buscando el norte	5 sesiones	C1.1, F2, F3	Examen práctico de orientación Actitud deportiva
SA 10 Higiene postural	3 sesiones	A1.3, A1.4, A1.5, B5, B6	Cartelería Higiene postural

Descripción de las situaciones de aprendizaje para el curso de 2º ESO.

S. A. 1: Uno para todos y todos para uno

El alumnado en grupos deberá realizar una serie de retos en grupo para conocerse mejor y buscar una buena cohesión. Deberán crear un reto cooperativo por parejas y explicárselo al resto de los compañeros.

S.A. 2: “¿Cómo funciona nuestro corazón?”

Se introducirán al alumnado conceptos como Frecuencia cardiaca, reposo relativo, partes de una sesión, sistema cardiorrespiratorio, etc. El alumno experimentará la frecuencia en las diferentes partes de la sesión y por último realizaremos una sesión teórica con una gráfica para trabajar lo aprendido.

S.A. 3: “Activa-t” + Kin-ball

Los alumnos organizarán en grupos y expondrán a sus compañeros un calentamiento general y un juego a modo de calentamiento. Progresión en autonomía. En esta situación de aprendizaje también será evaluada la participación de actividad física fuera del entorno escolar. (Camino Olímpico). Los alumnos crearán con material autoconstruido a toniums y jugarán al deporte alternativo de kin ball.

S.A. 4: “Somos lo que comemos”

El alumnado profundizará un poco más en la alimentación centrándonos principalmente el azúcar. Visualizarán videos del documental I HATE SUGAR e investigarán que alimentos ingieren y que cantidad de azúcar tienen.

S.A. 5: “Aerobic”

En esta situación de aprendizaje, el alumnado aprenderá los pasos básicos de aerobic y a llevar el ritmo. Una vez dominada esta parte, en pequeños grupos deberán crear una coreografía,

S.A. 6: “Atletismo”

El alumnado experimentará la salida, carrera de relevos, saltos y lanzamientos y al finalizar se realizarán unas mini olimpiadas.

S.A. 7: “Futsal”

A través del Modelo de Educación Deportiva, experimentarán la práctica deportiva desde distintos roles: utilero, preparador físico, jugador, entrenador, árbitro, analista y organizar un torneo deportivo.

S.A.8: “1, 2, 3 PAS”

Trabajo y representación de cómo actuar ante distintas situaciones que se pueden dar en el día a día. Técnica PAS, actuaciones ante accidentes y protocolo RCP.

S. A. 9: “Buscando el Norte”

Experimentar distintos juegos y actividades vinculadas al medio natural y a la orientación. Posibilidad de llevarla a cabo fuera del centro (el llano, Las Lomas, etc.) Como actividad final el alumnado deberá realizar en pequeños grupos una orientación por todo el pueblo sobre la cultura de su pueblo.

S. A 10: “Higiene postural”

El alumnado indagará sobre las posturas correctas para tener una buena salud en la columna vertebral y realizará carteles para llevarlos a la práctica.

3º ESO

Situación de Aprendizaje		Nº Sesiones	Criterios de Evaluación	Evaluación
1º EV ALUACIÓN	SA 1 Uno para todos y todos para uno	2 sesiones	C1.2	Evaluación inicial Higiene
	SA 2 Nos ponemos en forma	18 sesiones	A1.6, A2.1, A2.2, B1, B3, B4, B5, C3.1, C3.2, C3.3, F2	Actitud deportiva Higiene Trabajo ejercicios de fuerza Camino Olímpico (kilómetros)
	SA 3 1, 2, 3 RPC	3 sesiones	B7, B8, B9	Rúbrica examen teórico-práctico RCP
2º EV ALUACIÓN	SA 4 Más fresco que una lechuga	2 sesiones	A1.7, A2.3, B6	Elaboración de un recetario de 10 desayunos saludables en los que el alumno lo realiza y se hace una foto
	SA 5 Nos preparamos para la feria	5 sesiones	C2, E1, E3	Examen práctico de las 4 sevillanas. Actitud deportiva Higiene

3º EV AL UA CI ÓN	SA 6 Las Olimpiadas	4 sesiones	D2.3, E4, E5	Cuestionario
	SA 7 Baloncesto (MED)	8 sesiones	C1.3, C1.4, C1.5, D1.1, D1.2, D1.3, D2.2	Examen de los diferentes roles de un alumno en las diferentes sesiones: utilero, preparador físico, jugador, entrenador, árbitro y analista. Actitud deportiva e Higiene
	SA 8 La postura importa	9 sesiones	A1.4, A1.5, B6, C1.2	Examen práctico de acrosport Trabajo teórico sobre la higiene postural. Actitud deportiva Higiene
	SA 9 La fotografía: otro modo de expresión	3 sesiones	B6, E1	Rúbrica de 5 fotos de fotografía aérea y en perspectiva. Actitud deportiva
	SA 10 Tiro con arco	4 sesiones	B7, C1.1, F3	Examen práctico de seguridad y habilidad del tiro con arco. Actitud deportiva
	SA 11 Conocemos nuestra sierra	6 sesiones	F1, F3, F4, F5	Examen práctico taller de bici y seguridad vial. Actitud deportiva e higiene Actividades extraescolares de senderismo y vía verde en bici y tríptico de caminos

Descripción de las situaciones de aprendizaje para el curso de 3º ESO.

S. A. 1: Uno para todos y todos para uno

El alumnado en grupos deberá realizar una serie de retos en grupo para conocerse mejor y buscar una buena cohesión. Deberán crear un reto cooperativo por parejas y explicárselo al resto de los compañeros.

S.A. 2: “Nos ponemos en forma”

Los alumnos experimentarán diferentes formas de entrenar como crossfit, pilates, yoga, circuito, GAP...y a continuación deberán analizar diferentes ejercicios de fuerza sabiendo que grupos musculares trabajan, como puede modificarse el

ejercicio y cuál es la descripción de los mismos. En esta situación de aprendizaje también será evaluada la participación de actividad física fuera del entorno escolar. (Camino Olímpico)

S.A. 3: “1, 2, 3 RCP”

Trabajo y representación de cómo actuar ante distintas situaciones que se pueden dar en el día a día. Técnica PAS, actuaciones ante accidentes y protocolo RCP.

S.A. 4: “Más fresco que una lechuga”

El alumnado profundizará un poco más en la alimentación centrándonos en la Grasa. Visualizarán videos del documental Super SIZE y deberán realizar 10 desayunos saludables documentado con fotos.

S.A. 5: “Nos preparamos para la feria”

Algo que forma parte de nuestra cultura son las Sevillanas. Aprenderemos las 4 sevillanas y podremos ponerlo en práctica en la feria de Jerez o la Romería de nuestro pueblo. Será evaluado con un examen práctico. (rúbrica)

S.A. 6: “Las Olimpiadas”

El alumnado experimentará la salida, carrera de relevos, saltos y lanzamientos y al finalizar se realizarán unas mini olimpiadas.

S.A. 7: “Baloncesto”

A través del Modelo de Educación Deportiva, experimentarán la práctica deportiva desde distintos roles: utilero, preparador físico, jugador, entrenador, árbitro, analista y organizar un torneo deportivo.

S.A.8: “La postura importa”

En pequeños grupos se elaborará un trabajo sobre la postura, Indagaremos sobre las diferentes enfermedades de espalda, así como ejercicios que pueden prevenir o mejorar dichas enfermedades.

S. A. 9: “La fotografía: otro medio de expresión”

El alumnado en grupos, a través de la fotografía aérea y en perspectiva deberá elaborar 5 fotos con diferentes temáticas (representación de Andalucía, el deporte, una libre y otras 2 en perspectiva)

S. A 10: “Tiro con arco”

El alumnado realizará diferentes juegos de blanco/puntería y aprenderemos la técnica del tiro con arco, además de la seguridad en las clases.

S.A. 11: “Conocemos nuestra sierra”

Realizaremos excursiones a la sierra (Llanos del Rabel y Pinsapar) y trabajaremos la educación vial, así como taller de bici y culminaremos la Situación de aprendizaje realizando la vía verde en bici. Además, el alumnado explorará los caminos de su entorno y elaborará trípticos para recopilar toda la información de interés.

4º ESO

Situación de Aprendizaje		Nº Sesiones	Criterios de Evaluación	Evaluación
1º EV ALUACIÓN	SA 1 Buena forma	14 sesiones	A1.1, A1.2, A1.3, A1.4, B1, B4, B6, C1.1, C3.1, C3.2, C3.3, D1.2	Trabajo teórico-práctico elaboración de 3 entrenamientos para la mejora de la CF. Presentación en clase de uno de ellos. Actitud deportiva Test Cooper y CF Higiene Camino Olímpico (kilómetros)
	SA 2 Voleibol	9 sesiones	C1.2, C1.3, C1.4, C1.5, C4, D1.2, D2.2	Examen práctico de habilidades específicas de voleibol Actitud deportiva Higiene
	SA 3 Nos adaptamos	5 sesiones	A3.4, B5, C1.2, C6	Actitud deportiva en los juegos sensoriales. Trabajo de barreras arquitectónicas
2º EV ALUACIÓN	SA 4 Badminton	8 sesiones	C1.1, D1.2, D2.2, C4	Examen práctico de habilidades específicas de bádminton. Actitud deportiva e Higiene
	SA 5 Hábitos saludables y nocivos	5 sesiones	A1.5, A2.1, A2.1, A3.1, A3.2, B3, B5, B6	Exposiciones orales de diferentes temas. Elaboración del trabajo y presentación

	SA 6 Tus manos salvan vidas	2 sesiones	B7, B8, B10	Cuestionario
3º EV AL UA CI ÓN	SA 7 Coronemos la cima	8 sesiones	B2, B7, B8, C1.1, F1, F2, F3	Examen práctico de cabuiería y de aseguración en cuerdas. Actitud deportiva e Higiene
	SA 8 A mover el esqueleto	5 sesiones	B5, C1.1, C2, E2	Rúbrica de una elaboración de un video de 10 retos de baile. Actitud deportiva e Higiene
	SA 9 Circo: malabares y diábolo	6 sesiones	C1.1, C2, C4	Elaboración de materiales de autoconstrucción Examen práctico de habilidades de diábolo y malabares. Actitud deportiva
	SA 10 My head space. La meditación	2 sesiones	D1.1	Trabajo artículo de meditación google

Descripción de las situaciones de aprendizaje para el curso de 4º ESO.

S. A. 1: “Buena forma”

En esta situación el alumnado experimentará diferentes formas de trabajar la condición física (juegos, circuitos, pilates, yoga, crossfit...) y en grupos de 3 deberán de elaborar 3 sesiones para trabajar la CF.

S.A. 2: “Voleibol”

A través del modelo de Educación Deportiva, los alumnos experimentarán la práctica deportiva mediante la realización de diferentes roles: entrenador, preparador físico, analista, utillero, coordinador y árbitro.

S.A. 3: “Nos adaptamos”

Se elaborará un trabajo sobre barreras arquitectónicas y trabajaremos los juegos sensoriales y algún deporte adaptado

S.A. 4: “Hábitos saludables y nocivos”

En pequeños grupos el alumnado expondrá al resto de la clase

S.A. 5: “Bádminton”

A través de la práctica de situaciones técnico-tácticas de bádminton, realizaremos un examen práctico a través de una competición deportiva.

S.A. 6: “Tus manos salvan vidas”

Trabajo y representación de cómo actuar ante distintas situaciones que se pueden dar en el día a día. Técnica PAS, actuaciones ante accidentes, protocolo RCP y desfibrilador.

S.A. 7: “Coronemos la cima”

Practicaremos la técnica de aseguración en escalada, así como la cabuyería necesaria para utilizarla en el medio natural. Se evaluará con un examen práctico.

S.A.8: “A mover el esqueleto”

Se realizarán bailes de diferentes estilos (sevillanas, reguetón, salsa y bachata) en clase para trabajar el ritmo y serán evaluados a través de un trabajo de 10 retos de baile.

S. A. 9: “Circo: malabares y diabólos”

En esta situación de aprendizaje aprenderemos algunos ejercicios para trabajar la técnica de las malabares y el diábolo y se realizará un examen final.

S. A 10: “My headspace. La meditación”

El alumnado experimentará la meditación guiada y deberá de leer un artículo y contestar a unas preguntas

1º Bachillerato

Situación de Aprendizaje		Nº Sesiones	Criterios de Evaluación	Evaluación
1º EV AL UA CI ÓN	SA 1 Trabajo “objetivo adherencia” y Strava	4 sesiones	A1, A2, A5, A6, A7, A8, B3, E1	Trabajo teórico práctico (Rúbrica) Trabajo camino olímpico Autoevaluación (test condición física y test de Cooper)

	SA 2 Poniéndonos fuertes	14 sesiones	A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8	Trabajo práctico CF (Rúbrica) Actitud deportiva e higiene (Cuaderno del profesor)
	SA 3 lago de Arcos.	1 sesión	E3, E4, E5, E6	Actividades prácticas (observación directa) Si no puede realizar la actividad: trabajo teórico (rúbrica)
	SA 4 Cabañas de Saucedá	2 sesiones	E1, E2, E3, E4, E5, E6, A9, A11, A12 y C9	Actividades prácticas (observación directa) Si no puede realizar la actividad: trabajo teórico (rúbrica)
	SA 5 Hoy comemos sano	2 sesiones	A1, A2, A3	Trabajo teórico práctico (rúbrica)
2º EV ALUACIÓN	SA 6 Educación Deportiva de Voleibol	12 sesiones	B6, B7, C1, C2, C3, C5, C6, C7, C8	Actividades prácticas (observación directa) Hoja de observación Examen práctico (Rúbrica) Actitud deportiva e higiene
	SA 7 Juegos populares	2 sesiones	D7, B6, B7	Proyecto práctico (rúbrica y observación directa)
	SA 8 La relajación	4 sesiones	A1, A3	Trabajo teórico (rúbrica) Práctica diaria (observación directa)
3º EV ALUACIÓN	SA 9 Somos alternativos. (deporte alternativo)	7 sesiones	C1, C2, C3, C5, C6, C7, C8, D1, E2	Actividades prácticas (observación directa) Hoja de observación Examen práctico (Rúbrica) Actitud deportiva e higiene
	SA 10 Hagamos una función	8 sesiones	C10, C4	Examen práctico (Rúbrica) Actitud deportiva e higiene
	SA 11 Proyecto “ mejora tu pueblo”	3 sesiones	D6, B2, B4, B5	Trabajo teórico (rúbrica)

Descripción de las situaciones de aprendizaje para el curso de 1º Bachillerato.

S. A. 1: Trabajo “objetivo adherencia” y Strava

Trabajo en donde los alumnos tienen que hacer un análisis individualizado de su contexto personal para poder marcarse objetivos saludables a corto y largo plazo, con el fin de crear adherencia a hábitos saludables.

S.A. 2: “Poniéndonos fuertes”

Los alumnos medirán su nivel de condición física en pruebas físicas y aprenderán a mejorar las capacidades físicas a través de distintos métodos de entrenamientos.

Además deberán elaborar un trabajo dónde expondrán los alumnos cuyo objetivo es dirigir una sesión de gimnasio al resto de compañeros, vivenciando distintas clases cuando son alumnos y programando una sesión cuando son monitores.

S.A. 3: “Lago de Arcos”

Actividad complementaria que se realizará el 29 de octubre en el Lago de Arcos. Durante la mitad del día realizaremos actividades de salvamento, socorrismo, medidas ante accidentes y primeros auxilios. En la otra mitad realizaremos actividades de kayak y paddle surf.

S.A. 4: “Cabañas de Saucedá”

Excursión de 3 días en las cabañas de Saucedá, en donde los alumnos aprenderán a convivir los unos con los otros y haremos rutas de senderismo, técnicas básicas de vivac, jornadas de orientación y otras actividades en el medio natural.

S.A 5: “ Hoy comemos sano”

Aquí los alumnos realizarán un trabajo de 10 recetas de comidas/cenas saludables y calcularán la ingesta calórica de una semana. Además se tratarán temas como la bulimia, anorexia, vigorexia y los mitos alimenticios.

S.A. 6: “Voleibol”

A través del modelo de Educación Deportiva, los alumnos experimentarán la práctica deportiva mediante la realización de diferentes roles: entrenador, preparador físico, analista, utillero, coordinador y árbitro.

S.A. 7: “Juegos populares”

Los alumnos tendrán que dirigir unas jornadas de juegos populares para el resto de alumnado del centro en el día de Andalucía.

S.A.8: “La relajación”

Mediante la meditación y la relajación, el alumnado experimentará diferentes situaciones para liberar el estrés y la ansiedad. Además, deberán leer un artículo de google y la meditación y contestar a unas preguntas.

S. A. 9: “Somos alternativos”

A través de la práctica de situaciones técnico-tácticas del ultimate, realizaremos un examen práctico a través de una competición deportiva.

S. A 10: “Hagamos una función”

Los alumnos elaborarán una coreografía en donde introducirán elementos de acrosport y diferentes estilos de baile.

S.A. 11: “Mejora tu pueblo”

Con el fin de mejorar las barreras arquitectónicas, los alumnos diseñarán y/o mejorarán espacios del pueblo. También se sensibilizarán a través de juegos sensoriales.

4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La metodología son un 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, el logro de los objetivos planteados y consecución de las competencias clave. La línea planteada en la programación destacará al alumnado como protagonista del proceso enseñanza aprendizaje de Piaget.

4.1.Orientaciones metodológicas

La Educación Secundaria Obligatoria se presenta como una etapa con unas características que aconsejan un tratamiento global y vivenciado. Esta concepción global del proceso de enseñanza-aprendizaje implica que el desarrollo de las capacidades motrices deba tratarse junto al de otras capacidades.

El juego constituye el eje en torno al cual deben girar las actividades motrices en los primeros cursos. Las actividades que se propongan en esta etapa deben tener fundamentalmente un carácter lúdico y alejarse en medida del ejercicio como acto motor; y es que el juego frente al ejercicio es más estimulante, es más adaptable y permite una relación más directa y estrecha entre alumnos, entre ellos y el profesor, además permite una globalización más efectiva. Estas actividades pueden reglarse y adaptarse a las necesidades puntuales de cualquier aprendizaje, fomentando la curiosidad, la creación y la fluidez y la autonomía de respuestas.

Por otra parte, los cursos más altos, debemos proponer actividades muy prácticas que les sirvan para la vida. Darle una variedad de actividades para promover la salud y que ellos de manera autónoma y movidos por sus interés e inquietudes tengan la capacidad de experimentar e incorporar en su vida diaria y crear esa adherencia tan necesaria en esta vida para muchos sedentarios.

Las actividades y tareas que se propongan deben ser fácilmente accesibles a todo el alumnado, de forma que no suponga ningún elemento de discriminación. Para ello, trabajaremos el proceso de la información del Modelo de Marteniuk (1976) tendiendo en cuenta la percepción, la decisión y la ejecución. Por ejemplo, cuantos más estímulos, más rápidos, más pequeños sean los objetos y mayor número de decisiones haya que tomar, más fácil será el aprendizaje, por lo que lo regularemos a través de variantes en las tareas y los juegos.

4.2.Nuevos métodos, estrategias y estilos de enseñanza

Bien es cierto, que en los últimos años la metodología ha sufrido un cambio drástico. No cabe la menor duda que la metodología activa ha llegado para quedarse, pero no debemos olvidar que la reproducción de modelos tiene también gran importancia en nuestra enseñanza. Introduciremos el modelo de aprendizaje cooperativo, modelo de enseñanza deportiva (MED), a través de diferentes roles (utilero, árbitro, preparador físico, entrenador, periodista) o trabajaremos por proyectos utilizando herramientas pedagógicas con el folio giratorio, compara- contrasta o la diana de evaluación.

Por otra parte, utilizaremos el modelo tradicional para actividades que impliquen riesgo como la escalada o cuando el grupo tenga poca disciplina. Esta metodología también puede ser muy eficiente para tareas analíticas o el trabajo de gestos técnicos concretos, ya que se ahorra mucho tiempo.

El alumnado progresa en su aprendizaje a través de las diversas y numerosas actividades que se le proponen, otorgándoles un papel muy activo y dándoles el protagonismo en el proceso de la adquisición de los conocimientos.

4.3. Plan de lectura

En 1º de ESO, donde hay 3 horas de EF a la semana, se destinará 30 minutos a la semana para contribuir al Plan de Lectura. Se utilizarán artículos deportivos sobre diferentes temas que se trabajan en la asignatura, desde lo estrictamente deportivo hasta la creación de hábitos de vida saludable, respeto e igualdad. En la primera evaluación el alumnado trabajará el libro de Niñas a leyendas, la segunda evaluación las lecturas serán sobre nutrición y en la tercera evaluación la temática de las lecturas será sobre Juegos del mundo. Durante la clases se dedicará una parte a la lectura y otra a responder preguntas, crear debate, etc.

5. EVALUACIÓN

De conformidad con lo dispuesto en el **Decreto 102/2023**, la evaluación del proceso de aprendizaje será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo. Además, para la evaluación, promoción y titulación del alumnado en la etapa de Educación Secundaria, tendremos en cuenta lo dispuesto en la **Orden del 30 de mayo de 2023**. Teniendo en cuenta el Decreto 102/2023 y la Orden del 30 de mayo de 2023, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.

➤ Evaluación del Alumno

En este sentido, como nos indica Blázquez (2017), se hace necesario evaluar al alumno de forma inicial, procesual y final. La programación se adaptará al nivel competencial del alumnado en la materia y tendrá como referencia las competencias específicas de la materia. Para ello realizaremos una valoración inicial en la SA 1, para conocer el nivel de partida de nuestros alumnos. Además, cada SA tendrá su propia evaluación inicial, que marcará el punto de partida del aprendizaje.

La evaluación también será formativa, pues el alumnado será evaluado a diario buscando que aprenda del proceso y final, elaborando los productos finales para culminar cada SA, buscando un producto competencial. Destacar, que al final de cada sesión se dedicará un tiempo para la reflexión mediante preguntas, rutinas de pensamiento y/o cuestionarios.

En cuanto a la calificación del alumnado, la Orden del 30 de mayo de 2023 expone que los resultados de la evaluación de cada materia se expresarán por medio de calificaciones, en los siguientes términos: Insuficiente (IN): 1, 2, 3 o 4; Suficiente (SU): 5; Bien (BI): 6; Notable (NT): 7 u 8; y Sobresaliente (SB): 9 o 10. De la misma forma, el nivel competencial adquirido se expresará como media de los criterios (que tendrán el mismo valor) que contribuyen a una misma competencia. Para ello nos basaremos en el perfil de la materia.

Los instrumentos de evaluación que utilizaremos será la observación directa, el cuaderno del profesor, las rúbricas para trabajos y exámenes prácticos y pruebas objetivas (cuestionarios).

➤ Evaluación del Profesor y del Proceso.

Serán evaluados mediante indicadores y cuestionarios que propondremos a los alumnos y que nos servirá para conocer que piensan ellos sobre las SA desarrolladas y la labor del profesor. Del mismo modo, el docente mediante un cuestionario evaluará su propia práctica, el proceso y la programación didáctica.

➤ Evaluación de la Programación didáctica.

La evaluación de la programación didáctica la vamos a contemplar desde el punto de vista del alumnado, rellenando unos cuestionarios al final del curso académico; y por parte del profesor, mediante una valoración al finalizar cada SA.

5.1.Recuperación de materias pendientes

Dado que nuestra materia tiene continuidad, algunas situaciones de aprendizaje podrán ser recuperadas durante el siguiente curso. No obstante, para recuperar criterios específicos se deberán llevar a cabo un trabajo práctico y otros 2 teóricos que se detallan a continuación:

1ºESO

El/la alumn@ tendrá que elaborar un vídeo realizando diferentes elementos gimnásticos: voltereta, pino y rueda lateral y 2 elementos de Parkour a elegir.

Criterios a recuperar: D1.1, D1.2, D1.3, D1.4, F3

Inventar un “superdeporte” que sea divertido y original, y que cumpla lo siguiente:

- Mínimo tiene que tener una mezcla de dos deportes, o de deporte y juego, o de juego de mesa y deporte... (pero pueden ser más de dos). Por ejemplo: el “matar-ajedrez” es una mezcla de matar y también de ajedrez, porque las piezas adoptan roles dentro del propio juego.
- Tiene que ser realista: el juego debe de poder realizarse. Por ejemplo, no me pongáis un **superdeporte** de buceo y tenis. Además, si se pudiera hacer en clase de EF mejor.

- El juego debe ser original y creativo. Os lo debéis inventar vosotros, por lo que no puede ser copiado de internet.

¿Qué debe aparecer en el trabajo?:

- Tu nombre, el nombre del **superdeporte** y qué combinación de deportes/ juegos has hecho. Ponle un nombre original.
 - Invéntate un origen del juego. Además, tendrás que inventarte la vida del mejor jugador masculino y femenino de tu **superdeporte**. ¡Imaginación a tope!
 - Escribe el reglamento para que cualquier persona pueda jugar.
 - Cómo se organizan los jugadores. En dos equipos, en grupos de 4, por parejas, individual...
 - Qué material e instalaciones necesitas para poder jugar.
 - Cualquier otra cosa que consideres relevante para el juego, por ejemplo: un tablero qué creéis o cartas para poder jugar a vuestro **superdeporte**.
- El trabajo debe estar limpio, ordenado, organizado y que tenga un buen diseño.

Criterios a recuperar: B5, D2.4, E3

Por último crearemos un vídeo sobre los juegos populares y tradicionales mediante una entrevista que deberéis hacer a un familiar (preferiblemente abuelos, bisabuelos o tíos abuelos , aunque también puede ser tíos, padres...) y deberéis preguntarle lo siguiente:

Presentación de la entrevista

- ¿Cómo te llamas y cuantos años tienes?
- ¿Qué tipo de juegos jugabais cuando tenías entre 5 y 10 años?
- ¿Cuál era tu juego favorito? Explícalo brevemente.
- ¿Dónde jugabais principalmente a ese juegos?
- ¿Los juegos eran iguales para chicas que para chicos?
- ¿Qué hacías en las clases de Educación física?
- ¿Crees que han cambiado mucho los juegos de antes con respecto a los juegos de ahora?

Despedida

Criterios a recuperar: D1.1, D1.2, D1.3, D1.4, E1, E2

El trabajo del superdeporte deberá ser entregado antes del 1 de diciembre.

El trabajo de los juegos populares deberá ser entregado antes del 26 de febrero.

El vídeo deberá ser entregado como fecha límite el 26 de febrero. Si el /la alumn@ no es capaz de realizarlos solos o prefiere hacerlos presencialmente se realizará un día concreto en el recreo (aun por determinar). Si el alumno no se presenta y no tiene falta justificada el contenido se dará por no superado.

PENDIENTE 2º ESO

El/la alumn@ tendrá que elaborar un vídeo realizando una coreografía con cuerdas y pasos de aeróbic. Dicha coreografía tendrá 8 pasos de baile y 6 pasos de aeróbico escogidos por el/la alumna.

Criterios a recuperar: C1.1, C1.2, C2, E2

Realizar un trabajo sobre el calentamiento y la vuelta a la calma que consta de los siguientes apartados:

- Portada
- Movilidad articular explicando cada uno de los ejercicios junto con fotos del alumn@.
- Desplazamiento como activación, explicación de cada uno de ellos y poniendo fotos del alumn@ realizado dichos desplazamientos.
- Beneficios de realizar el calentamiento
- Escoger un juego de calentamiento: descripción del juego con su nombre, material necesario, reglas básicas y descripción gráfica
- Ejercicios o actividades que se pueden realizar en la vuelta a la calma(estiramientos, relajación, respiración...) y explicarlos junto a las fotos realizándolo por el/la alumn@.

Se tendrá en cuenta la organización y limpieza y las faltas de ortografía.

Criterios a recuperar: A1.1, B2, B3

Para finalizar, elaboraremos un trabajo sobre la nutrición “I hate sugar” donde el/la alumn@ deberá investigar si realmente sabe lo que come:

- El/la alumn@ deberá descargar una aplicación de alimentación (Yuke, myrelafooder, myfitnesspal, etc)
- Elegir 10 alimentos de la despensa de casa y analizarlos en una tabla clasificándolos en comida real, buen procesado y ultraprocesado. De la siguiente forma:

Alimento	Foto del alimento	Etiqueta (comida real, procesado, ultraprocesado)	Cantidad. Cuanto lo consumes(1 día a la semana, todos los días..)	Cuando lo consumes (desayuno, cena, merienda)	Versión saludable de ese alimento
Ketchup		Ultraprocesado	2 veces por semana	Cenas	Tomate frito/rodaja tomate)

- Grabarse un vídeo mostrando como cocinar tu comida saludable favorita.

Criterios a recuperar: A1.2, A2, A3.3, B5, B6

El trabajo del calentamiento deberá ser entregado antes del 1 de diciembre.

El trabajo de la alimentación “I hate sugar” deberá ser entregado antes del 26 de febrero.

El vídeo deberá ser entregado como fecha límite el 26 de febrero. Si el /la alumn@ no es capaz de realizarlos solos o prefiere hacerlos presencialmente se realizará un día concreto en el recreo (aun por determinar). Si el alumno no se presenta y no tiene falta justificada el contenido se dará por no superado.

PENDIENTE 3º ESO

El/la alumn@ tendrá que elaborar un vídeo realizando las 4 sevillanas con música, introduciendo los pasos y brazos de las 4 sevillanas. Para ello puede mirar algún tutoría en internet, preguntar a algún amigo/familiar o hablar con el profesor para que este le enseñe los pasos que no sabe.

Criterios a recuperar: C2, E1, E3

El/la alumn@ deberá realizar un trabajo sobre la higiene postural que constará de las siguientes partes:

- Portada
- Índice
- Dibujar de las columna vertebral con sus partes, curvaturas y nombre de las vertebrae
- Definiciones y particularidades de las enfermedades más frecuentes: escoliosis, cifosis, lordosis, text neck, hernia fiscal

- Proponer 5 posturas que habitualmente hacemos mal (sentado, llevando peso, levantando peso...)foto del alumn@ como lo haces habitualmente y otra de cómo debería ser.
- Explicar 10 ejercicios para fortalecer la espalda. Hazte una foto realizando el ejercicio y una breve descripción del mismo. Intentar no repetir los ejercicios o que estos sean muy parecidos. Recuerda que los ejercicios se realizan sin material, solo autocarga (propio peso)
- Explicar 5 ejercicios con sus respectivas fotos para estirar la columna vertebral
- Conclusión del trabajo

Criterios a recuperar: A1.4, A1.5, B6, C1.2

El/la alumna deberá hacer un trabajo de 10 desayunos/meriendas saludables. El trabajo tendrá que tener una portada con el nombre del alumno, 10 recetas saludables, la descripción de cada receta y una fotos del alumn@ con el plato.(si solo aparece el plato, el trabajo no será valido ya que es posible que os descarguéis las fotos de internet para no hacer el trabajo).Para que elaboraréis 10 desayunos saludables, los azúcares, la grasa y el frito está completamente prohibidos y tan sólo 3 de los desayunos podréis realizarlos con pan. Las galletas, cereales, bollos/dulces, zumo tipo biofrutas están llenos de azúcar por lo que no se podrán contar en el trabajo. ¿Qué cosas puedo comer?Aquí hay algunos ejemplos, pero investiga en internet y escoge lo que mejor se ajuste a ti.

- Fruta (en zumo , troceado en un yogurt o una pieza entera)
- Yogurt (sin sabores y sin azúcares)
- Frutos secos (nueces, pistachos, almendras, anacardos...)
- Leche normal o vegetales (arroz, avellana, avena, coco...)
- Chía (poner a remojar el día antes)
- Aguacate, tomate, salmón, aceite
- Granola y muesli (ver que porcentaje de azúcar tienen)
- Tortitas de avena, plátano, canela y huevo
- Huevo (duro, pasado por agua, revuelto o tortilla)
- Tortitas de arroz

El trabajo de la higiene postural deberá ser entregado antes del 1 de diciembre.

Criterios a recuperar : A1.7, A2.3, B6

El trabajo de la alimentación “desayunos saludables” deberá ser entregado antes del 26 de febrero.

El vídeo deberá ser entregado como fecha límite el 26 de febrero. Si el /la alumn@ no es capaz de realizarlos solos o prefiere hacerlos presencialmente se realizará un día concreto en el recreo (aun por determinar). Si el alumno no se presenta y no tiene falta justificada el contenido se dará por no superados.

5.2. Trabajo del camino Olímpico (Strava)

Hemos creado este apartado en la programación porque creemos indispensable hacer algunas pequeñas aclaración sobre dicho trabajo. La OMS nos recomienda realizar 5 horas de actividad física a la semana.

Además, hay estudios que nos dicen que realizar práctica deportiva (resistencia aeróbica) previene enfermedades cardiovasculares en un futuro, por lo que vemos fundamental, como educadores de la salud, inculcar la práctica diaria a nuestros alumnos. Al disponer de tan sólo 2 horas a la semana, nos vemos en la obligación de proponer este trabajo como una alternativa perfecta para poder cumplirlo.

Sugerimos descargar una aplicación en el móvil que mida la distancia recorrida y la velocidad a la que se realiza como puede ser Strava o similar, pero hay otras alternativas como podómetros, relojes inteligentes o incluso ir con un amig@ (en el caso de no tener móvil). El uso del móvil no es necesario, pero si van a hacer uso de ello, mejor enseñarle de manera pedagógica buscando cosas positivas para realizar.

El alumnado de 1º y 2º ESO deberán hacer 33 km al trimestre y 3º, 4º ESO y 1º bachillerato 50km al trimestre o el doble en bicicleta.

El trabajo constará de las siguientes partes:

- **Portada:** donde debe aparecer el nombre completo del alumno

- **Índice**

- **Pantallazos** o capturas de pantalla de las salidas realizadas con sus breves descripciones.

a) Pantallazos:

1. - Vuestro nombre

2. - Km realizados

- 3.- Track (o la ruta según el GPS)

- 4.- Tiempo empleado para dicha salida

- 5.- Fecha de la realización de actividad (CUIDADO: no será válida que aparezca “hoy o ayer”)

b) Breve descripción de la salida (donde describáis que ruta realizasteis)

- **Km totales** (podéis introducirlos como apartado final de la tabla)

c) Sumatorio final de los kms realizados (los que se hayan realizado andando y/o en bicicleta)

- **Conclusión final del trabajo**

Este año **como novedad**, si realizan deporte que implique bastante ejercicio aeróbico (fútbol, baloncesto, voleibol, pádel, tenis o atletismo) se podrán convalidar hasta el 100% de los kilómetros, o si realizan cualquier otro deporte (circo, karate, boxeo, gimnasio, crossfit...) podrán convalidar hasta el 50% de los kilómetros. Porque lo que realmente nos interesa es que nuestros alumnos se muevan y practiquen cualquier tipo de actividad fuera del entorno escolar.

Para poder convalidar los kilómetros, antes de la fecha final de entrega del trabajo, deberán de tener **FIRMADAS** todas las casillas por el/la entrenador/a para demostrar que han cumplido los kilómetros. En el caso de no entregar dicha ficha, los kilómetros no serán convalidados y el alumno/a suspenderá dicho criterio.

6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Atención a la medias generales y atención a alumnado con intervención NEAE

La atención a la diversidad del alumnado será la pauta ordinaria de la acción educativa en la enseñanza obligatoria, para lo cual se favorecerá una organización flexible, variada e individualizada de la ordenación de los contenidos y de su enseñanza. Para ello, tendremos en cuenta una serie de medidas, incluidas dentro del Proyecto Educativo del Centro. En cualquier caso, ésta será nuestra actuación general teniendo en cuenta la diversidad:

- Se diversificará la información conceptual.
- Se propondrán ejercicios de diversa dificultad de ejecución.
- Se seleccionarán ejercicios que se consideran realizables por la mayoría de los alumno/a/as.
- Se facilitará la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumno/a ha de alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumno/a/as aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos/as a la hora de aprender. El área de Educación Física asume una orientación educativa integral y personalizada, y la refleja estableciendo prioridades en los objetivos, diseñando estrategias didácticas adecuadas, así como criterios de evaluación y promoción que favorezcan una mayor posibilidad de individualización e integración. También establecerá medidas concretas, en función de las características de nuestro centro, para el tratamiento de la diversidad.

6.1. Factores Condicionantes del Aprendizaje en EF

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno/a debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

- Grado de desarrollo motor.
- Características individuales.
- Experiencias previas: tendremos muy en cuenta el entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condicionante para su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

6.2. Medidas de Atención a la Diversidad en EF

Los aspectos tratados en el punto anterior reflejan los condicionantes que presentan nuestros alumno/a/as a la hora de trabajar en clase. A continuación, abordaremos los puntos que podemos considerar en nuestra programación para disminuir las diferencias no atribuibles directamente al trabajo que el alumno/a realiza en el aula. Todos ellos pasan por acercar el currículum a las características individuales de cada uno de ellos, favoreciendo la individualización de la enseñanza. Hemos de destacar que no se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo y dar al alumno/a distintos caminos u opciones para la consecución de los objetivos marcados. Dentro de las posibilidades que tenemos de atención a la diversidad podemos distinguir:

- Programas de refuerzo del aprendizaje: Se adecuarán los contenidos para aquellos alumnos que lo necesiten. Para ello se pueden flexibilizar los baremos de las pruebas físicas, alargar los tiempos para la realización de pruebas teóricas o la disminución de la dificultad de los objetivos de las pruebas prácticas (en la técnica o en la táctica).

- Adaptación curricular. El modelo abierto y flexible de elaboración del currículum permite realizar adaptaciones que, a través de modificaciones en el currículum de cada área, flexibilicen las condiciones del proceso de enseñanza para posibilitar el aprendizaje de cada alumno/a. Es la labor del profesor en el aula la que va a concretar dicha adaptación, reflejándose en los distintos aspectos del Proyecto Curricular y, más concretamente, en la programación.

- Organización de los recursos personales y materiales dirigidos a los alumno/a/as con necesidades educativas especiales. Serie de medidas destinadas a posibilitar y facilitar el acceso de dichos alumno/a/as a una vida escolar adaptada a sus características. Si bien esto corresponde a la organización general del centro, en nuestra materia, debido al carácter específico que la distingue del resto, pueden realizarse determinadas adaptaciones que favorezcan el proceso de integración. En cualquier caso, consideramos que la atención a la diversidad no debe ser un planteamiento genérico que se plasme circunstancialmente en algunos aspectos de la enseñanza, sino un proceso reflexivo y sistematizado que impregne toda la labor docente. La adaptación curricular posibilitará a todos los alumno/a/as la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, al alumno/a/as con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación preverá posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias.

a) Alumnado lesionados. Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumno/a/as que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumno/a/as exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

b) Alumnado con enfermedades física grave y permanente. Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumno/a/as con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra. Se establecerán programas específicos para estos alumno/a/as debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumno/a/as en la marcha de la clase. Éstas son algunas de las posibilidades que llevarán a cabo:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.

- Elaboración de apuntes para sus compañeros.

- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.

- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.

- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

c) Alumno/a/as con enfermedades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos. Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumno/a/as que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo)

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Para los alumno/a/as que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

6.3.Actuaciones Concretas desde el área de EF

Alumno/a/as con asma

- Llevar siempre consigo la medicación broncodilatadora.
- Que se tome la medicación prescrita por el médico y que beba agua.
- Ejercicios intermitentes de baja intensidad.

- Proponer actividades que favorezcan el control de la respiración y de la relajación.
- Para evitar las crisis durante el ejercicio habría que tomar las siguientes medidas:
- Utilizar el broncodilatador de 10 a 15 minutos antes del ejercicio.
- Realizar un precalentamiento con ejercicios ligeros.
- Reducir la actividad en caso de catarro, polinización excesiva, contaminación atmosférica cuando el clima sea frío y seco.
- Respirar despacio, por la nariz, para reducir hiperventilación.
- Relajación profunda para control respiratorio.
- Relajar y tranquilizar al niño. Acompañarlo a un sitio aireado, si se produce una crisis.
- Que realice respiración controlada y ejercicios de relajación.
- Evitar situaciones que puedan provocar ansiedad. Alumno/a/as con sobrepeso
- Es recomendable desarrollar la resistencia aeróbica, para favorecer la disminución del peso y el volumen corporal.
- Evitar esfuerzos violentos, reduciendo el impacto en las articulaciones.
- Las actividades a limitar o eliminar serán los saltos ya que pueden provocar lesiones en pies y rodillas.
- Evitar los aparatos gimnásticos, ya que el exceso de masa adiposa les impide moverse con agilidad.
- Promover actividades en las que se valoren los aspectos positivos y las capacidades de este alumnado (autoestima). En cualquier caso, seguiremos las indicaciones del Departamento de Orientación para determinar de manera conjunta cuáles serán las medidas de atención a la diversidad específicas de los casos particulares.

A continuación, presentamos algunos de los ejemplos de las adaptaciones o modificaciones que pueden ser válidas para dar respuesta a la diversidad:

a) Adaptaciones modificaciones en el medio de aprendizaje:

- Variar y multiplicar el material: Balones de diferentes tamaños, con colores vivos, balones y aros sonoros, etc., que en definitiva faciliten la percepción.
- Reducir la altura de la red para los juegos: se facilita y se simplifica el gesto.
- Reducir distancias en desplazamientos o lanzamientos.
- Eliminar fuentes de distracción.

- Utilizar balones deshinchados, balones ligeros, de trapo, globos.
- Modificar el espacio normalizado. Pistas convencionales.
- Modificar los elementos y su posición: porterías, canastas, etc.

b) Adaptaciones/modificaciones en la metodología:

- Utilizar apoyos verbales: palabras justas en número, adecuadas y destacando las importantes. Explicaciones concretas y breves. Explicaciones colocadas según la secuencia natural en el tiempo.
- Recurrir a los apoyos visuales: ofrecer modelos adaptados o alternativos.
- Prestar apoyos físicos: situar al alumno/a en la posición ideal de partida para realizar el movimiento. Oponerle fuerza de resistencia para hacerle interiorizar el movimiento. Conducirle de la mano por el espacio.
- Progresión adaptada en los juegos con balón: Rodar, botar, lanzar. La altura en los pases.
- Estructuración adecuada de las fases de aprendizaje: Andar o rodar en lugar o antes de correr. Descomponer en fases. Relación entre explicación y ejecución. Conceder tiempo de asimilación y comprensión.

c) Adaptaciones/modificaciones en la tarea:

- En relación con las reglas: ejemplos: que el balón pueda rodar en vez de ser lanzado, botar más veces.... Reducir el número de tantos para ganar. Que se pueda coger con una o las dos manos. Reducir el tiempo de juego. Prohibir devolver el balón al que le ha pasado, para fomentar el número de participantes en el juego.. Aumentar o disminuir el número de jugadores en función del espacio.
- Modificar la posición de los jugadores para mejorar el equilibrio(de rodilla, sentados,)
- Atribuir o colocar a jugadores en puestos específicos en función de sus aptitudes: guardameta al menos móvil, puesto fijo de atacante, Hacer de jueces...
- Permitir ayuda externa: ayudar a que está en silla de ruedas, permitir más tiempo de retención.

7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Para intentar contrarrestar los problemas enunciados al comienzo de nuestra programación como la obesidad, sedentarismo y falta de motivación hacia la práctica de la actividad física entre otras, se plantean una serie de actividades, reguladas por la Orden del 14 de julio de 1998 y la Orden del 27 de marzo de 2019.

Estás deben ser aprobadas por el Consejo Escolar y a su vez, deben ser incluidas en el Plan de Centro.

A continuación, pasamos a presentar el cuadro dónde detallaremos por evaluaciones las actividades complementarias y extraescolares que se llevan a cabo desde el Departamento de Educación física en el presente CURSO 2024/25:

*Primera Evaluación:

3ºESO: Ruta senderismo Llanos del Rabel. Salida al gimnasio Sculpture en la hora de EF

4ºESO: Crossfit en la hora EF

1º Bachillerato: Lago de Arcos. Salvamento y socorrismo, paddle surf y kayaks.

Cabañas Saucedá. Convivencia entre el alumnado, técnicas de Vivac, carrera de orientación y rutas de senderismo

Crossfit/gimnasio en la hora de EF.

* Segunda Evaluación:

1ºESO: Destino el Torcal 1ºESO: de Iptuci a Roma: actividades de atletismo en el llano del pueblo (romería).

3ºESO: Salida senderismo al Pinsapar

3º ESO: Viaje a la Nieve a Sierra Nevada

4º ESO: salida a Gibraltar y avistamiento de cetáceos

1º Bachillerato: Organización del día de Andalucía

* Tercera Evaluación:

2º ESO: carreras de Orientación por los alrededores del instituto y carrera de orientación O-culto por el pueblo en la hora de EF.

3º ESO: Taller de bicicletas y vía verde en bici

4º ESO: Doñana

Bosque suspendido “Entre ramas”

8. CONCLUSIONES

Para finalizar con la programación didáctica, me gustaría resaltar la importancia que tienen todos los elementos curriculares, en especial, la metodología y la evaluación.

Las estrategias metodológicas emergentes están revolucionando la enseñanza y pueden ser un aliado perfecto para motivar al alumnado, pero debemos ser eclécticos y recordar que no es la única alternativa. Existen muchas otras que llevan funcionando desde hace siglos en esta sociedad cambiante y no por ello hay que eliminarlas. Las metodologías tradicionales pueden llegar a ser muy útiles en muchos aspectos, sobre todo en los que respecta a la seguridad.

En cuanto a la Neuro Educación física, numerosos estudios afirman que realizar actividad física mejora el rendimiento académico, la concentración y reduce el estrés. Si además, combate enfermedades tan comunes en nuestro país como son el sedentarismo y la obesidad, mucho mejor.

Nuestro reto como docentes está ahora en incorporar todos los elementos curriculares de manera equilibrada, atendiendo a la diversidad para que el alumnado consiga un aprendizaje significativo.

Como broche final, me gustaría terminar con una frase de Ratey (2008) que define en que momento se encuentra nuestra sociedad.

“Si el ejercicio pudiera recetarse en forma de píldora, sería el medicamento del siglo”.