

## Programación didáctica Educación Física Curso ESO1

La presente programación didáctica se atiene a lo dispuesto en:

- El Decreto 73/2022, de 27 de junio, por el que se establece el currículo de la ESO en Cantabria
- La orden EDU/40/2022, de 8 de agosto, por la que se dictan instrucciones para la implantación de la ESO en Cantabria
- El Decreto 78/2019, de 24 de mayo, que determina la atención a la diversidad
- La orden EDU/3/2023, de 3 de marzo, por la que se regula la evaluación en Cantabria
- La orden EDU/7/2023, de 23 de marzo, por la que se regula el derecho del alumnado a una evaluación objetiva

Para la realización de esta programación didáctica se han tenido en cuenta las propuestas de mejora recogidas en *la memoria anual curso anterior/la rúbrica de evaluación realiza a finales del curso pasado*.

La programación se aplica a un grupo de ESO1, formado por un total de 16 alumnos/as. Ninguno de ellos requiere de una medida de atención a la diversidad, si a lo largo del curso fuesen necesarias se plantearán en base a las necesidades observadas en cada uno de ellos.

### **a) Contribución al desarrollo de las competencias clave, las competencias específicas y su conexión con los descriptores del Perfil de salida**

La asignatura de Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Todos ellos contribuyen a construir y a consolidar una verdadera competencia de carácter corporal, que va mucho más allá de lo motor, pero que se asienta sobre este ámbito tan importante para el desarrollo integral del alumnado.

Las competencias establecidas en el perfil de la Educación Primaria sientan las bases del Perfil de salida de la enseñanza básica y estas últimas, junto a los objetivos generales de esta etapa, han concretado el marco de actuación para definir una serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la nueva Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI.

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

El cuerpo y el movimiento se desarrollarán en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

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

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, así como sus implicaciones económicas, políticas, sociales y en el ámbito de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

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

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

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

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque «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.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con carácter transdisciplinar y aborda 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. Estos saberes deberán desarrollar progresivamente la competencia motriz (iniciación y profundización), en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices». Se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

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

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

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido; aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

### *Competencias específicas*

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar,

proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitir comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

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

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices

con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, “goubak”, “ultimate, lacrosse”, entre otros), hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, “pickleball”, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (“rounders”, “softball”, etc.), de blanco y diana (“boccia”, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (“skate”, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado y/o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

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

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

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica

motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

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

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

4. *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.*

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente



contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace.

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

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

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

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

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además

de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el surf, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

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

## b) Criterios de evaluación, saberes básicos y distribución temporal

### PRIMERA EVALUACIÓN

#### *Unidad didáctica 1 Calentamiento*

Criterio de evaluación	Saberes Básicos
1.2 Activación corporal, esfuerzo, educación postural 3.1 Actividades motrices, competitividad y roles 3.2 Cooperar y colaborar, logro individual y grupal	<b>A. Vida activa y saludable</b> <b>-Salud física:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</li> </ul> <b>-Salud mental:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</li> </ul>



	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> </ul>
--	---

### *Unidad didáctica 2 Capacidades físicas básicas*

<b>Criterio de evaluación (peso %)</b>	<b>Saberes Básicos</b>
1.1 Organización de secuencias sencillas, nivel inicial 1.2 Activación corporal, esfuerzo, educación postural 2.2 Contextos motrices, juegos, compañero-oponente 3.1 Actividades motrices, competitividad y roles	<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>-Salud mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>-Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>-Gestión emocional:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</li> </ul>
--	--

### *Unidad didáctica 3 Surf*

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.1 Actividades motrices, competitividad y roles 5.1 Entornos naturales e impacto 5.2 Entornos naturales y normas individuales y colectivas	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno <ul style="list-style-type: none"> <li>Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.</li> <li>Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves de los mismos</li> <li>Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</li> </ul>

### *Unidad didáctica 4 Floorball*

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.1 Actividades motrices, competitividad y roles 3.2 Cooperar y colaborar, logro individual y grupal	C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</li> <li>Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de</li> </ul>

	<p>colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</li> </ul>
--	---

## SEGUNDA EVALUACIÓN

### *Unidad didáctica 5 Voleibol*

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>Saberes Básicos</b>
1.3 Prevención de lesiones antes, durante y después 2.1 Proyectos motores individuales y colectivos incluyendo autoevaluación y coevaluación 2.2 Contextos motrices, juegos, compañero-oponente 3.1 Evitar competitividad desmedida y deportividad en roles de espectador, participante, etc. 3.2 Práctica de acciones motrices individuales y grupales, distintos roles y responsabilidades 3.3 Habilidades sociales, resolución de conflictos y respeto a la diversidad	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>• Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>-Funciones de arbitraje deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> </ul>

## EVALUACIÓN FINAL

### *Unidad didáctica 6 Expresión Corporal → Just Dance*

Criterio de evaluación (peso %)	Saberes Básicos
2.3 Evidenciar control y dominio corporal 3.2 Práctica de acciones motrices individuales y grupales, distintos roles y responsabilidades 4.2 Analizar de forma objetiva diferentes modalidades deportivas, evitando estereotipos 4.3 Participar en la creación y representación de composiciones de expresión corporal	<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</li> <li>• Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.</li> </ul>

### *Unidad didáctica 7 Bádminton*

Criterio de evaluación (peso %)	Saberes Básicos
2.1 Proyectos motores individuales y colectivos incluyendo autoevaluación y coevaluación 2.2 Contextos motrices, juegos, compañero-oponente 3.1 Evitar competitividad desmedida y deportividad en roles de espectador, participante, etc. 3.2 Práctica de acciones motrices individuales y grupales, distintos roles y responsabilidades	<b>B. Organización y gestión de la actividad física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>• Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</li> </ul>

### *Unidad didáctica 8 Coordinación*

Criterio de evaluación (peso %)	Saberes Básicos
1.2 Activación corporal, esfuerzo, educación postural 1.3 Prevención de lesiones antes, durante y después 2.3 Evidenciar control y dominio corporal de manera eficiente y creativa 3.2 Práctica de acciones motrices individuales y grupales, distintos roles y responsabilidades	<b>A. Vida activa y saludable</b>  -Salud mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</li> </ul> <b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</li> </ul>
--	--

### c) Enfoques didácticos y metodológicos

En la etapa de ESO, los estudiantes experimentan importantes transformaciones personales y sociales generadoras de inseguridad y cambios en sus hábitos, disminuyendo el nivel medio de práctica de actividad física en más de la mitad. Es un momento crucial para la construcción de una autoimagen positiva que concencie de la necesidad de la adopción de estilos de vida activos y saludables, y que facilite la participación e integración en el grupo. Es vital una variedad metodológica que posibilite la riqueza de situaciones motrices significativas; que se adapte y respete los diferentes ritmos de aprendizaje; y que resulte atractiva para el alumno planteando actividades dinámicas y globales, que supongan retos alcanzables y tengan un carácter recreativo, prioritario en los cursos iniciales. Por ello, se buscará un enfoque práctico sobre la adquisición de conocimientos necesarios para el logro de una progresiva autonomía, mediante el “saber hacer”. En este sentido, el trabajo interdisciplinar es un arma efectiva para economizar esfuerzos aprovechando las enseñanzas teóricas de otras materias y para potenciar aprendizajes/experiencias.

El profesor es un elemento clave del proceso educativo y guía del aprendizaje. Es modelo de imitación de conductas en muchos momentos. Requiere de una actitud positiva e integradora, actualización permanente, y adaptación al alumnado, que es el centro sobre el que gira todo el proceso. Para ello, es una condición necesaria la organización flexible y variada de la clase y el grupo. En la evaluación es importante: verificar logros, valorar esfuerzos y permitir al alumno formar parte de ella estimulando su capacidad de reflexión y de responsabilizarse. Potenciar un papel activo del alumnado en el proceso es una cuestión fundamental si queremos generar adherencia.

#### 1. TECNICAS DE ENSEÑANZA

Utilizaremos fundamentalmente la técnica de Resolución de problemas en el desarrollo de la materia, haciendo uso de la Instrucción directa o Reproducción de modelos únicamente para los aprendizajes de gestos técnicos concretos y específicos de las diferentes modalidades deportivas en sus primeras fases, para proponer a continuación situaciones prácticas en las que los alumnos apliquen mediante resolución de problemas las técnicas que mejor se ajusten a las situaciones planteadas.

Igualmente utilizaremos la técnica de Instrucción directa para los aprendizajes que requieran de máxima precisión y control en su ejecución, por llevar implícitos ciertos riesgos de lesiones, derivados de una incorrecta ejecución (habilidades gimnásticas, por ejemplo).

## 2. MODELOS ORGANIZATIVOS A EMPLEAR

A. Trabajo por parejas: es la forma más sencilla para iniciar a los alumnos en el trabajo en grupo. Las parejas varían continuamente en el desarrollo de una misma sesión para posibilitar un mayor conocimiento de los alumnos entre sí y fomentar la aceptación del otro y, como consecuencia, actitudes de cooperación y respeto entre ellos.

B. Enseñanza recíproca: para estimular la capacidad de observación y con ello una mayor asimilación de los diferentes contenidos prácticos (procedimientos). Los alumnos se organizan por parejas y uno de ellos desempeña la función docente con su compañero bajo la supervisión del profesor, que proporciona la información necesaria al primero de ellos para que mejore su observación. Todos los alumnos desempeñarán los roles docente-aprendiz.

C. Trabajo en pequeños grupos: Utilizaremos dos variantes:

- Asignación de tareas: diferentes tareas a cada grupo en función de

- . sus necesidades de aprendizaje
- . sus capacidades motrices
- . sus motivaciones concretas.

- Enseñanza modular: se utilizará este modelo organizador en la enseñanza de la técnica deportiva para posibilitar un mayor número de repeticiones de cada gesto aumentando al mismo tiempo la motivación y la asimilación técnica. También utilizaremos este modelo cuando las limitaciones de material o espacios así lo requieran. Los alumnos irán rotando por módulos hasta completar el total de las tareas.

D. Trabajo individual: teniendo en cuenta que el trabajo en grupo es un modelo que consideramos prioritario en nuestra materia, no descuidaremos el trabajo individualizado con el fin de fomentar la responsabilidad y la autonomía de los alumnos, en aquellas tareas que su complejidad o desarrollo lo requiera.

## 3. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA EN LA PRÁCTICA

Para la enseñanza de habilidades motrices específicas se han utilizado preferentemente estrategias globales presentando el modelo completo en su contexto real de aplicación, siempre y cuando la complejidad de la tarea lo permita.

Utilizaremos también estrategias analíticas con el fin de fraccionar la tarea, partiendo de la



presentación global del modelo y dirigiremos la atención de los alumnos hacia los aspectos más relevantes del mismo mediante un proceso de descubrimiento guiado.

#### 4. ESTRUCTURA DE LA CLASE

La mayoría de las clases tendrán la siguiente estructura:

Calentamiento + Parte principal de la sesión (Unidad Didáctica) + Vuelta a la calma + Estiramientos

En cualquier caso, la estructura seguirá los siguientes criterios:

1. Ofrecer mayores posibilidades de asimilación en el aprendizaje de los alumnos.
2. Asegurar la máxima participación de todos y cada uno de los alumnos en particular.
3. Posibilitar la individualización de la enseñanza:
  - a. Definiendo áreas de trabajo para diferentes niveles de ejecución de los alumnos, (cuando sea preciso).
  - b. Disponiendo a los alumnos de forma que la comunicación profesor-grupo/alumno se vea facilitada.
4. Facilitar un buen clima afectivo y una dinámica general de la clase que estimule la relación entre los alumnos.

#### **d) Materiales y recursos didácticos**

Se hará uso de los materiales propios de la asignatura de Educación Física tales como, pelotas de gomaespuma, balones de baloncesto, escaleras de coordinación, conos, balones de voleibol, raquetas de bádminton, picas, aros y demás materiales relacionados con las diferentes prácticas deportivas. Además, en alguna Unidad Didáctica se utilizarán materiales autoconstruidos por los alumnos.

Ya que el centro dispone de una amplia variedad de materiales y recursos de uso común, se reducirá el uso de los dispositivos móviles, ya que solo servirán como herramienta de apoyo en algunas Unidades Didácticas para posteriores trabajos individuales o grupales.

Otro material con el que también se contará es el grupo de Teams de la clase para enviarles diferentes fichas, apuntes o entrega por parte de los alumnos de algún trabajo en función de la Unidad Didáctica que se esté trabajando.

Finalmente, a la hora de realizar los trabajos, los alumnos tendrán acceso al Word y PowerPoint de su cuenta de Educamos para poder darles forma y entregarlos.

#### **e) Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado**

En todo el proceso de los referentes fundamentales serán los criterios de evaluación. Cada evidencia de aprendizaje sujeta a una evaluación y a una calificación estará ligada con uno o varios de los criterios de evaluación. Su grado de consecución se contrastará a través de su instrumento de evaluación correspondiente de manera que se pueda seguir el progreso del alumnado en las

diferentes competencias específicas y los criterios a lo largo del curso, que quedará reflejado en un documento final. Para ello se utilizará una escala de logro (no iniciado, iniciado, esperado, destacado) para situar a cada uno. El análisis global de estos logros en la evaluación final será el referente para calificar la asignatura con el siguiente baremo:

- Insuficiente
- Suficiente
- Bien
- Notable
- Sobresaliente

Procedimientos	Evidencias	Instrumentos
<i>Observación sistemática</i>	-Intervenciones -Participación y actitud en clases -Desempeño en diferentes situaciones de aprendizaje prácticas	-Listas de control -Escala de calificación o graduación -Registros de trabajo
<i>Interacción con el alumnado</i>	-Puestas en común -Resolución de cuestiones relacionadas con la asignatura	-Rúbricas -Registros individuales
<i>Análisis de tareas y producciones</i>	-Ejercicios prácticos realizados en clase -Juegos relacionados con las diferentes Unidades didácticas	-Rúbricas de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación -Escala de valoración
<i>Pruebas, controles, exámenes</i>	-Pruebas de ejecución técnica -Partidos, torneos, situaciones motrices	-Escala numérica -Rúbricas cuantitativas y cualitativas

#### Criterios de calificación

#### PRIMERA EVALUACIÓN

#### Unidad didáctica 1 Calentamiento

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C1	1.2 (40%)	Lista de control
C3	3.1 (30%)	-Observación directa
	3.2 (30%)	-Observación directa

#### Unidad didáctica 2 Capacidades físicas básicas

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C1	1.1 (40%)	-Prueba escrita CFB (Capacidades Físicas Básicas)

	1.2 (40%)	-Prueba práctica → rúbrica / escala de puntuación numérica
C2	2.2 (10%)	Observación directa
C3	3.1 (10%)	Observación directa

### *Unidad didáctica 3 Surf*

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C3	3.1 (60%)	Lista de control
C5	5.1 (10%)	-Observación directa
	5.2 (30%)	-Observación directa

### *Unidad didáctica 4 Floorball*

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C3	3.1 (50%)	-Partido de floorball siguiendo normas
	3.2 (50%)	-Circuito de técnica individual de floorball → escala de puntuación ordinal / cualitativa

## SEGUNDA EVALUACIÓN

### *Unidad didáctica 5 Voleibol*

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C1	1.3 (5%)	Observación directa
C2	2.1 (25%)	Rúbrica de coevaluación
	2.2 (25%)	Rúbrica cualitativa → heteroevaluación, torneo
C3	3.1 (10%)	Observación directa → ejercicios prácticos y partidos
	3.2 (25%)	Rúbrica cualitativa → heteroevaluación, torneo
	3.3 (10%)	Observación directa → arbitrar partido

## EVALUACIÓN FINAL

### *Unidad didáctica 6 Expresión Corporal → Just Dance*

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C2	2.3 (40%)	-Prueba práctica: Just Dance
C3	3.2 (15%)	-Diferentes actividades en clase
C4	4.2 (10%)	-Observación directa
	4.3 (35%)	-Prueba práctica: representación -Prueba práctica: Just Dance

### *Unidad didáctica 7 Bádminton*

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C2	2.1 (10%)	-Rúbricas de coevaluación
	2.2 (40%)	-Rúbrica de heteroevaluación (partidos y torneo)
C3	3.1 (10%)	-Observación directa (arbitraje, rol espectador, anotadores de puntos)
	3.2 (40%)	-Prueba práctica (actividades y ejercicios prácticos)

### *Unidad didáctica 8 Coordinación*

Competencia específica	Criterio de evaluación (peso %)	Instrumento de evaluación
C1	1.2 (10%)	-Lista de control → diferentes calentamientos y posturas
	1.3 20%)	-Lista de control → estiramiento músculos y ejercicios
C2	2.3 (50%)	-Prueba práctica coordinación → rúbrica heteroevaluación
C3	3.2 (20%)	-Observación directa → juegos y ejercicios en clase

	Primera evaluación			Segunda evaluación		Evaluación final					
	Unidad 1: Calentamiento	Unidad 2: CFB	Unidad 3: Surf	Unidad 4: Floorball	Unidad 5: Voleibol	Unidad 6: Expresión Corporal	Unidad 7: Bádminton	Unidad 8: Coordinación	nº veces crit ESO1	nº veces comp esp ESO1	nº veces criterio ESO1 y ESO2
1.1		x							1		2
1.2	x	x						x	3		5
1.3					x			x	2	6	5
1.4											1
1.5											1
1.6											1
2.1					x		x		2		3
2.2		x			x		x		3	7	5
2.3						x		x	2		4
3.1	x	x	x	x	x		x		6		10
3.2	x			x	x	x	x		5	12	10
3.3					x				1		3
4.1											1
4.2						x		x	2	3	2
4.3						x			1		2
5.1			x						1	2	1
5.2			x						1		1

### f) Medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación para aquel alumnado cuyo progreso no sea el adecuado

Al finalizar tanto la primera como la segunda evaluación, los alumnos con la asignatura de Educación física suspensa tendrán que:

- Realizar un trabajo o unas fichas donde se evaluarán los conceptos teóricos más importantes de las Unidades Didácticas dadas a lo largo de la evaluación.
- Superar un circuito o prueba práctica que comprenda los gestos técnicos básicos de los deportes impartidos en la evaluación suspensa.

### g) Medidas de atención a la diversidad

El carácter eminentemente práctico y vivencial de la asignatura facilita la correcta atención a los alumnos independientemente de su nivel de condición física y/o habilidad motriz. Se tratará únicamente de aplicar las técnicas de enseñanza, los modelos organizativos y las estrategias más

idóneas en cada momento para posibilitar la mejor atención a nuestros alumnos.

Por otra parte, para aquellos alumnos con bajo nivel de condición física o de habilidad motriz, y dado el escaso tiempo disponible en la asignatura para el desarrollo y mejora de los factores cuantitativos y cualitativos del movimiento, se les facilitarán programas individualizados de entrenamiento que puedan desarrollar fácilmente en su tiempo libre para acercarse así a los niveles medios del grupo de edad en que se encuentran.

Aquellos casos en que los alumnos presenten determinada discapacidad física o sensorial, transitoria o permanente, a los que debe darse un tratamiento muy específico en función de sus particularidades, y de nuestras posibilidades profesionales, deberán solicitar ante la Dirección del Centro la adaptación curricular correspondiente, ateniéndose a la Orden del B.O.E. de 10 de Julio de 1995, donde se detalla esta situación. No cumplir este requisito supone obtener una evaluación negativa en la asignatura.

Sin perjuicio de que puedan existir otros casos, por su frecuencia, vamos a destacar tres grandes grupos que requieren un tratamiento diversificado, proponiendo las siguientes adaptaciones:

- A. Alumnos con lesiones transitorias en alguno de sus miembros (esguinces, roturas de fibras, etc.).
- B. Alumnos con patologías en la columna vertebral.
- C. Alumnos que, por prescripción médica, no pueden realizar ningún ejercicio físico

En estos casos nos parece inapropiado el que dichos alumnos permanezcan sentados viendo como realizan ejercicio sus compañeros. Sólo cuando estén totalmente imposibilitados por su lesión para realizar todo tipo de actividades físicas, podremos considerar válida la posibilidad de pausa activa, entendiendo por ello que realizarán otras tareas de apoyo al profesor y a la práctica de sus compañeros, tales como preparación de material, registro de observaciones, toma de pulsaciones, control de tiempos, anotación de ejercicios, etc. En los casos en que la lesión que padecen no les imposibilite totalmente, habrán de realizar algún tipo de actividad física en función de sus posibilidades. A continuación, exponemos algunas posibilidades de trabajo físico que estos alumnos podrían realizar, siempre bajo supervisión médica autorizada mediante documento elaborado por este Departamento para tal fin, y que los alumnos deberán presentar junto a la solicitud de adaptación curricular.

- A. Alumnos con lesiones en alguno de sus miembros: deberán realizar en estos casos actividades que no supongan ningún riesgo para el miembro lesionado. Serán actividades más de tipo estático que dinámico, pudiendo trabajar ejercicios de flexibilidad o fuerza en función de sus posibilidades, o alternar los dos tipos de trabajo.
- B. Alumnos con patologías de la columna vertebral: en este caso habremos de distinguir tres supuestos:



B.1. Alumnos con un diagnóstico claro del médico sobre la lesión específica que padecen (escoliosis, hipercifosis, etc.) y que tienen indicado un trabajo de rehabilitación con unos ejercicios determinados. En este caso utilizarán la clase de Educación Física para realizar dicho trabajo de rehabilitación.

B.2. Alumnos con un diagnóstico claro del médico sobre la lesión específica que padecen, pero a los que no se les ha indicado ningún tratamiento rehabilitador. En estos casos, además de entregar el documento del Departamento anteriormente citado, se les facilitarán unas fichas con ejercicios específicos para la rehabilitación de su lesión. En el departamento de Educación Física prepararemos a tal efecto fichas diferentes para cada lesión para evitar la excesiva monotonía del trabajo.

B.3. Alumnos con problemas en la columna vertebral que aún están esperando el diagnóstico del médico. En estos casos se les facilitarán unas fichas de ejercicios educativos realizados siempre de forma simétrica y que incidan en la higiene de la columna vertebral (ejercicios posturales, ejercicios respiratorios, etc.)

C. Alumnos que no pueden realizar ningún ejercicio físico: estos alumnos, como se ha expuesto anteriormente, realizarán tareas de apoyo al profesor y al grupo, colaborando en las sesiones. Además, deberán realizar trabajos de carácter teórico relacionados con la asignatura.

## **h) Actividades complementarias y extraescolares**

Estas actividades se van a centrar en las que no se pueden realizar de manera completa en el centro, como son algunos de los saberes básicos relacionados con la “**Actividad Física en el Medio Natural**”, ya que en el recinto del centro y sus inmediaciones se pueden realizar actividades introductorias, pero en muy pequeña medida del todo escasas.

Estas actividades tienen nuestra consideración de **obligatoriedad de realización por parte de todo el alumnado** como una actividad evaluable más. De hecho, el carácter de "Complementarias" de la mayoría de ellas así lo respalda.

Se propondrán a lo largo del curso diferentes dinámicas para que el alumnado pueda experimentar y ver las posibilidades que el medio natural ofrece en cuanto a la práctica deportiva.

## **i) Actividades de recuperación y los procedimientos para la evaluación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores**

En este curso, puesto que es el inicio de la Etapa de Educación Secundaria, este apartado no procede.

## **j) Criterios para la evaluación del desarrollo de la programación y de la práctica docente**

La evaluación educativa ha de hacer referencia por igual a la evaluación del aprendizaje del alumnado y a la de la propia programación didáctica y el proceso de intervención didáctica y la práctica docente en el aula, claves para la revisión crítica de nuestras prácticas profesionales y para la mejora y enriquecimiento de las mismas. Así, hemos de tener en cuenta tres cuestiones básicas:

- a. Es preciso extender la evaluación intencional a todos los elementos que intervienen el proceso de enseñanza aprendizaje (los materiales didácticos, los contextos de aprendizaje, la actuación docente del profesorado, el clima de trabajo en el aula, entre otros muchos).
- b. Esta evaluación tiene, por las propias características de esos objetos de evaluación, una naturaleza básicamente cualitativa, que estará basada fundamentalmente en la interpretación de procesos, aunque también, en según qué aspectos, de resultados.
- c. La recogida de información debe ser constante y no puntual, pues todas las actividades y tareas realizadas en el aula con el alumnado nos permiten recoger información relevante sobre el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Teniendo en cuenta lo anterior, además de evaluar los aprendizajes del alumnado, podemos introducir elementos para la reflexión sobre los elementos siguientes, siempre orientada a la evaluación para la introducción de mejoras:

### **1. La Programación didáctica:**

- o Validez y adecuación de los objetivos generales y grado general de cumplimiento.
- o Adecuación de la organización general de los saberes básicos y su temporalización.
- o Adecuación de las estrategias metodológicas propuestas.
- o Idoneidad de los instrumentos y criterios de evaluación.
- o Viabilidad global de la programación didáctica.

### **2. El contexto del proceso de enseñanza-aprendizaje:**

- o Condiciones materiales del aula y departamento (acceso a recursos, organización del aula)

o Clima de trabajo en el aula (relaciones entre alumnos, relaciones profesor/alumno, condiciones de participación y colaboración).

3. Los materiales didácticos:

o Validez y sentido de su planteamiento pedagógico.

o Adecuación de las tareas y actividades para el desarrollo de los contenidos.

o Adaptación a las características, intereses y capacidades del alumnado

4. La práctica docente:

o Calidad de la preparación de las tareas de enseñanza.

o Diversidad e idoneidad de los recursos empleados.

o Incidencia en el aprendizaje de la actitud hacia el alumnado.

o Las herramientas para la recogida de información sobre todos esos aspectos nos deben permitir, especialmente al final de cada curso, elaborar un diagnóstico orientado a la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Entre esas herramientas cabe destacar las siguientes:

- La observación directa y el registro sistemático de observaciones relevantes (a través, por ejemplo, de un diario profesional o de listas de control) sobre todos los elementos antes relacionados.
- La realización de cuestionarios al alumnado y puestas en común.
- La confrontación de observaciones, reflexiones y resultados con el resto de docentes del departamento, y muy particularmente con los que imparten la materia.

## **k) Concreción de los elementos transversales y relación con los planes de centro**

### **CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL PLAN LCC**

El alumno recibirá varios documentos con información teórico-práctica sobre las diferentes actividades físico-deportivas, es decir, **apuntes de Educación Física**. El profesor dejará tiempo para que los alumnos lean dichos apuntes y explicará en clase los aspectos más complicados a nivel de comprensión escrita, sin perjuicio de las explicaciones más exhaustivas de los conceptos específicos del contenido de dichos apuntes.

En esa misma línea, las **fichas** con las que se trabajan de manera más activa por parte del alumno los contenidos teórico-prácticos de la asignatura también favorecen una comprensión lectora, sobre todo del vocabulario técnico más importante para la expresión tanto oral como escrita.

Además, atenderemos también a la comprensión lectora en las **actividades de búsqueda de información por internet**, en las cuales el profesor requerirá sistemáticamente la participación de los alumnos para detectar posibles deficiencias en la comprensión de los contenidos utilizados.

Se fomentará **la lectura de artículos, exposición oral** de trabajos y preguntas de examen en las que sea necesaria **lectura comprensiva**.

También en los **exámenes teóricos**, sobre todo en su corrección, se hará hincapié en una lectura exhaustiva de las cuestiones a responder. Desde el profesorado de Educación Física somos conscientes de la importancia de que el alumno lea y entienda bien las preguntas de los exámenes; si bien en nuestra materia esta actividad ocupa poco tiempo, creemos que podemos contribuir bastante en un apartado tan concreto y tan importante, ya que las cuestiones planteadas en cada uno de nuestros exámenes se formulan de manera muy similar a la utilizada en la práctica, pero rara vez exactamente igual, por lo que el alumno debe realizar un esfuerzo para entender la pregunta y responder exactamente a lo que se le pide pero sin llegar a ser una enorme dificultad.

## CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA COMPETENCIA EN EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y LA COMPETENCIA DIGITAL (DECODE)

Si bien el tiempo del que disponemos en Educación Física para el desarrollo de esta competencia es escaso, durante este curso los alumnos realizarán varias sesiones interactivas con contenidos teórico-prácticos de nuestra materia. Además del uso en algunas de las sesiones de diario, existen varios grupos de Teams creados para cada uno de los grupos, donde podrán encontrar diferentes apuntes relacionados con la materia.

## CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL PLAN PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ESCOLAR.

Este plan, de reciente implantación en nuestro centro, tiene como ejes principales el fomento de la actividad física, la alimentación saludable, la prevención de riesgos y la salud emocional. Fundamentalmente los tres primeros son ejes que ya de por sí, vertebran la asignatura de Educación Física, por lo que podemos decir que este plan se debe iniciar desde nuestra asignatura y ramificarse por todo el colegio. Desde la asignatura de Educación Física se trabajarán diferentes dinámicas posibles para su realización durante “El Día del Deporte”.

Se pondrá especial atención en el fomento de la actividad física y en el desarrollo de una alimentación saludable y adaptada a su edad.

## CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PLAN UNITAS

Dentro del área de Educación Física se siguen las directrices marcadas desde el departamento de pastoral del centro, fomentando desde nuestra asignatura la participación en las celebraciones y actos propuestos.

## CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL PLAN DE EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO

Uno aspecto muy destacado dentro de la Educación Física es la formación en valores y el respeto al medio ambiente. Por eso, nuestra colaboración e implicación con este plan es plena, estando presente entre otras actividades, en nuestras salidas a la naturaleza, presentes en todos los cursos.

## CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL PLAN RACC.

La competencia matemática científica y tecnológica se trabaja dentro de la educación física de múltiples maneras: se fomenta el cálculo de pulsaciones por minuto, ritmos de carrera, porcentajes en levantamiento de peso...

## CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL PLAN DE IGUALDAD

Desde nuestra asignatura se trabaja a lo largo del curso la igualdad en el deporte. La perspectiva de género, diferentes estereotipos que pueden existir en relación a las diferentes prácticas deportivas, etc, Siempre con el objetivo de instaurar en los alumnos el respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.