

3. Programación didáctica de Educación Física ESO1

3.1 Contextualización

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 14 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.

3.2 Contribución del área al desarrollo de las competencias clave, las competencias específicas y su conexión con los descriptores del perfil de salida

COMPETENCIAS CLAVE	DESCRIPTORES OPERATIVOS	EDUCACIÓN FÍSICA																
		CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO																
		1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2
		1						2			3			4			5	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS																		
CCL	CCL1																	
	CCL2																	
	CCL3																	
	CCL4																	
	CCL5																	
CP	CP1																	
	CP2																	
	CP3																	
STEM	STEM1																	
	STEM2																	
	STEM3																	
	STEM4																	
	STEM5																	
CD	CD1																	
	CD2																	
	CD3																	
	CD4																	
	CD5																	
CPSAA	CPSAA1																	
	CPSAA2																	
	CPSAA3																	
	CPSAA4																	
	CPSAA5																	
CC	CC1																	
	CC2																	
	CC3																	
	CC4																	
CE	CE1																	
	CE2																	
	CE3																	
CCEC	CCEC1																	
	CCEC2																	
	CCEC3																	
	CCEC4																	

3.3 Unidades de programación

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Unidad 1. "Calentamiento"	Primer trimestre
Unidad 2. "Capacidades físicas básicas"	
Unidad 3. "Floorball"	
Unidad 4. "Voleibol"	Segundo trimestre
Unidad 5. "Expresión Corporal"	
Unidad 6. "Paladós"	
Unidad 7. "Bádminton"	Tercer trimestre
Unidad 8. "Coordinación"	
Unidad 9. "Primeros Auxilios"	

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN "Calentamiento"		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Primero	7	El calentamiento prepara el cuerpo y la mente para la acción, previene lesiones y fomenta una práctica física consciente, segura y saludable.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.		<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>-Salud física:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. <p>-Salud mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
Metodología	Situaciones de aprendizaje	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> Instrucción directa Enseñanza recíproca 	<i>Aprendo a calentar y lo incorporo de forma autónoma</i>	Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Capacidades físicas básicas”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Primero	9	Permite desarrollar la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, fundamentales para mejorar el rendimiento motor y favorecer la salud. A través de su trabajo, el alumnado adquiere hábitos de actividad física regular, conoce su propio cuerpo y aprende a valorar la importancia de mantenerse activo de forma equilibrada y segura.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, 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.		A. Vida activa y saludable -Salud mental: <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. C. Resolución de problemas en situaciones motrices -Toma de decisiones: <ul style="list-style-type: none"> • Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. • Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices -Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
Metodología	Situaciones de aprendizaje	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Trabajo por grupos o estaciones 	<i>Ejercicios en clase, preevaluación, fuerza y prueba teórica</i>	Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Esterillas, picas, conos, escaleras de coordinación, aros, etc.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Floorball”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Primero	14	Fomenta la coordinación, el trabajo en equipo y el respeto a las normas, mediante un deporte dinámico y motivador que favorece la participación y la mejora de las habilidades motrices.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.		C. Resolución de problemas en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. • Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. • Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices <ul style="list-style-type: none"> • Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
Metodología	Situaciones de aprendizaje	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Trabajo por grupos o estaciones • Trabajo cooperativo 	<i>Ejercicios, actividades, circuito y partidos</i>	Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Sticks de floorball y bolas. Conos, picas, porterías, etc.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Voleibol”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Segundo	12	Contribuye al desarrollo de la coordinación, la cooperación y la comunicación entre compañeros, mediante un deporte colectivo que promueve valores de trabajo en equipo, respeto y espíritu deportivo.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.		<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>-Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>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.</p>
Metodología	Situaciones de aprendizaje	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Trabajo por grupos o estaciones • Trabajo cooperativo • Descubrimiento guiado 	<i>Ejercicios técnicos y juegos de voleibol</i>	Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Red, balones de voleibol.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Expresión Corporal”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Segundo	10	Favorece la creatividad, la comunicación y la conciencia corporal, permitiendo al alumnado expresarse y relacionarse a través del movimiento en un entorno artístico, lúdico y participativo.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
<p>1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, 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.</p> <p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>		<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. • Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.
Metodología	Situaciones de aprendizaje	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Resolución de problemas • Exploración libre • Descubrimiento guiado 	<i>Coreografía imitando Just Dance, lateralidad</i>	Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Tablets digitales.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Paladós”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Segundo	7	Promueve la coordinación, la precisión y la agilidad, a través de un deporte dinámico y accesible que fomenta la participación, el respeto y la cooperación entre los alumnos, mejorando a la vez sus habilidades motrices básicas.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.		<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>-Toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. <p>Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p>
Metodología	Situaciones de aprendizaje	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas Resolución de problemas Exploración libre Descubrimiento guiado 	<i>Ejercicios y retos paladós</i>	Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Palas de paladós y pelotas.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Bádminton”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Tercero	8	Mejora la coordinación, la agilidad y la concentración, a la vez que fomenta el respeto, la cooperación y el juego limpio mediante un deporte individual y de pareja que favorece la participación y la superación personal.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.		<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
Metodología	Situaciones de aprendizaje	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas Resolución de problemas 	<i>Ejercicios técnicos de bádminton</i>	Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Raquetas y volantes, red, etc.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Coordinación”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Tercero	4	Desarrolla las habilidades motrices básicas necesarias para un movimiento eficaz y controlado, mejorando el equilibrio, la precisión y la adaptación motriz en diferentes situaciones y actividades físicas.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
<p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, 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.</p>		<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>-Salud mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Capacidades 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.
Metodología		Situaciones de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas Resolución de problemas 		Ejercicios de control y dominio postural
		Recursos
		Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Conos, escaleras, etc.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN “Primeros Auxilios”		
Trimestre	Sesiones	Justificación
Tercero	2	Proporciona conocimientos y habilidades esenciales para actuar con seguridad y eficacia ante situaciones de emergencia, fomentando la responsabilidad, la prevención y el cuidado de la salud propia y ajena.
Criterios de evaluación		Saberes básicos
<p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p>		<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
Metodología		Situaciones de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas Instrucción directa Práctica individual Resolución de problemas 		Taller “Solo con tus manos”, RCP, maniobra de Heimlich
		Recursos
		Materiales del polideportivo, los habituales de Educación Física. Esterillas, bustos para las diferentes técnicas y maniobras.

3.6 Actividades e instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.

	Criterios de evaluación	Actividades de evaluación	Instrumentos de evaluación	Unidades de programación								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9
Competencia específica CE 1 (30%)	1.1. (10%)	Preevaluación, ejercicios de fuerza y teoría	Prueba teórico-práctica		X							
	1.2. (2,5%)	Tipos calentamiento	Lista de control	X								
	1.3. (5%)	Ejercicios CFB	Observación directa		X							
	1.4. (5%)	Participación en taller de "Solo con tus manos"	Lista de control									X
	1.5. (5%)	Expresión corporal, emociones y sentimientos	Observación directa					X				
	1.6. (2,5%)	Buen uso de tablets digitales	Observación directa					X				
Competencia específica CE 2 (15%)	2.1. (0%)											
	2.2. (10%)	Ejercicios técnicos bádminton	Rúbrica							X		
	2.3. (5%)	Ejercicios de coordinación control y dominio corporal	Escala de valoración								X	
Competencia específica CE 3 (35%)	3.1. (10%)	Ejercicios y partidos floorball	Observación directa y rúbrica			X						
	3.2. (10%)	Ejercicios técnicos voleibol	Rúbrica				X					
	3.3. (15%)	Ejercicios y actividades prácticas en clase	Observación directa		X			X			X	
Competencia específica CE 4 (20%)	4.1. (10%)	Ejercicios y retos paladós	Escala de valoración						X			
	4.2. (%)											
	4.3. (10%)	Just dance	Rúbrica					X				
Competencia específica CE 5 (0%)	5.1. (%)											
	5.2. (%)											

3.7 Atención a las diferencias individuales.

a) Medidas de refuerzo y recuperación a lo largo del curso para que el alumnado cuyo progreso no sea el adecuado y no esté avanzando de forma satisfactoria en la adquisición de las competencias específicas.

Se plantearán dos casuísticas:

- Alumnado que no supera un criterio de evaluación que no se repite más a lo largo del curso: se adaptará un plan de recuperación para la superación de dicho criterio
- Alumnado que no supera un criterio de evaluación, pero este se repite en otra ocasión a lo largo del resto de trimestres: el alumnado podrá superarlo en la siguiente prueba donde se evalúe dicho criterio

b) 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.

3.8 Actividades complementarias y extraescolares.

<i>Descripción</i>	<i>Unidades de programación relacionadas</i>	<i>Trimestre</i>	<i>Observaciones</i>
Taller solo con tus manos	U9: Primeros Auxilios	Tercero	