UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
EL FSE INVIERTE EN TU FUTURO

Principado de Asturias | Consejería de Educación

IES LEOPOLDO ALAS "CLARÍN"

Programación / IES Leopoldo alas Clarín / Curso *2026-2027*

Educación Física

3º de ESO



Practicando los retos de los Premios Princesa 2024. Carolina Marín. Bádminton.

"No hay nada más teórico que una buena práctica, ni nada más práctico que una buena teoría"

Johan Galtung (Oslo 1930. Matemático, sociólogo y pacifista)

E.V.A Estilo de vida activo



Profesores:

-Mario Blanco García

-Jesús Fernández Díaz - JD

-Óscar García Busto

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....3

1.1 Miembros del Dto. y reparto de la carga horaria. 3

2. OBJETIVOS DEL CENTRO (PGA) DEL CURSO ACTUAL.....5

3. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN, SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y PROYECTOS. 6

4. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.....6

4.1-Instrumentos. Procedimientos de evaluación. Criterios de evaluación.Criterios de calificación 7

4.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación de carácter excepcional ante la imposibilidad de aplicar la evaluación continua.....7

3º ESO 8

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES QUE SE VAYAN A APLICAR.....20

5.1 Medidas para que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. 20

5.2. Medidas de carácter ordinario.....20

5.3 Medidas de carácter singular:.....20

5.4 Alumnado lesionado.....21

5.5- Alumnado con un año más de permanencia en el mismo curso (repetidor) 21

6 PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA 21

7 CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO. 22

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....23

9 METODOLOGÍA, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES 24

9.1 Metodología.....24

9.2 Recursos Didácticos 24

9.3. Materiales Curriculares 24

10. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE. 25

CONCLUSIÓN: 25

1. INTRODUCCIÓN.

La Educación Física (EF) en el IES Leopoldo Alas "Clarín" se orienta a formar personas[1] más felices[2] a través del fomento de un Estilo de vida activo (EVA).

La EF tiene transferencia a la vida real, trataremos por ello de contribuir a la consecución por parte del alumnado de las Competencias Clave, a través de:

- Los Recreos activos
- Las actividades extraescolares.
- Los deberes prácticos más que teóricos.
- Y sobre todo buenas clases en buenas unidades y proyectos.

En los siguientes apartados explicaremos detalladamente el modo en el que lo vamos a intentar conforme a la normativa que dicta la nueva ley de educación (LOMLOE) ya implantada en toda la etapa.

El trabajo en equipo es el punto fuerte de este Departamento, de otra manera sería imposible coordinar los espacios. Coincidimos dos profesores en 12 de los 30 periodos lectivos y tres profesores en 4 más, total 16. En caso de lluvia y las épocas de frío extremos es sin duda el mayor hándicap del Departamento de EF. Pero no es una queja, simplemente hay más grupos que espacios cubiertos porque, aunque se podría cubrir el espacio que da acceso al polideportivo prensando en los días de lluvia no queremos cubrir la pista exterior. Bastante está ya bajo techo el alumnado en el resto de clases.

El **alumnado de 3º de la ESO** tras dos cursos en el centro y en la etapa se enfrenta a un año de consolidación en su EVA.

1.1 Miembros del Dto. y reparto de la carga horaria.

El departamento está formado por 3 profesores:

-Mario Blanco García. Imparte 1 grupo de 3º ESO, 3 grupos de 4º ESO (no bilingüe), 4 grupos de 1º de BACHILLERATO y 1 grupo de EVA en 2º bach. 17 horas, más una hora de Coordinación del Proyecto de Recreos Activos y asume una tutoría de 1º de Bachillerato. Total 19 horas.

-Jesús Fernández Díaz. Imparte todos los grupos de 1º de la ESO (4), 3 grupos de 2º ESO (no Bilingües) y 1 grupo de EVA en 2º de Bachillerato. 15 horas lectivas más 3 horas correspondientes a la Jefatura de Departamento. Total 18 horas.

-Óscar García Busto. Imparte clase a 1 grupo de 2º de ESO (bilingüe), 4 grupos de 3º ESO, 1 grupo de 4º ESO (bilingüe) y 1 grupo de EVA en 2º bach. 15 horas. Tiene 2 horas de reducción por impartir docencia en bilingüe, y coordina Convivencia y Mediación. (1h). Total 18 horas

[1] Personas, en el sentido más excelso de la palabra.
[2] Felicidad en el concepto OMS de Salud: estado de bienestar físico psíquico y social

***La reunión de Departamento,** queda fijada para los viernes a cuarta hora, es decir de 11.35 a 12.30, pero en realidad tenemos una reunión permanente al coincidir y compartir instalaciones en prácticamente todo nuestro horario lectivo. Además, está el grupo de WhatsApp funcionando 24/7.

GUARDIAS: De recreos activos TODOS-TODAS. Afuera, en la pista exterior, nos apoyan compañeros de otras materias.

En la tabla que tenemos a continuación se pueden ver los horarios completos de los miembros del Departamentos con las coincidencias entre grupos:

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA 2026-27

	Lunes	Martes	X	Jueves	Viernes
8:25 9:20	Oscar 3º C		Oscar 3º D / Jesús 1º D	Mario 1ºBach D	Jesús 1º B
9:20 10:15	Oscar 2º Bil / Jesús 2º No bil b-C	Oscar 4º Bil D-E / Mario 4º No bil	Mario 1º Bach A	Mario 4º B / Oscar 4º A	Jesús 1º D / Mario 4º B
10:15 11.10	Mario 3º A	Oscar 3º E / Jesús 2º D	Mario 1º Bach B	Mario 1º Bach C / Oscar 3º B	Mario 1º Bach A / Jesús 2º D
	RA	RA	RA	RA	RA
11:35 12:30	Jesús 1º C	Mario 1º Bach D / Jesús 2º A	Mario 3º A / Oscar 3º B	Oscar 2º Bil / Jesús 2º No bil b-C	Gelín
12.30 13:25	Oscar 3º E	Mario 1º bach C	Jesús 1º A	Oscar 3º D / Jesús 2º A	Oscar 4º A / Mario 4º C
13:25 14:20	Oscar E / Jesús V / Mario A	Mario 1º Bach. B / Jesús 1º A	Jesús 1ºD / Oscar 3º C	Jesús 1º C / Mario 4º C	Oscar 4º D+E bil / Mario 4º D+E No bil

2. OBJETIVOS DEL CENTRO (PGA) DEL CURSO ACTUAL.

Objetivos de centro	Contribución de la EF- 1º ESO
1. Mejorar el **rendimiento académico.**	DUA, muchas opciones de aprendizaje, según las muchas capacidades y habilidades del alumnado.
2. **Convivencia positiva**: establecer actuaciones para contribuir a una convivencia saludable en el centro que favorezca el bienestar emocional y la salud mental de la comunidad educativa desde la corresponsabilidad.	Situaciones de aprendizaje basado en el trabajo cooperativo.
3. **Coordinación docente** en la adquisición de competencias diferentes, en la prevención de problemas de aprendizaje y en la integración de los proyectos de centro en la docencia.	Coordinación con jefatura de estudios equipo docente y orientación. Participación en los proyectos de Convivencia, Recreos Activos y Biblioteca
4. Colaboración activa: fomentar una comunicación y colaboración positiva entre el centro, las familias y el entorno creando una red comunicativa ágil, eficaz y respetuosa.	Teams, Aplicación familias, Sauce, comunicación rápida al tutor.
5. **Desarrollar** nuestro **plan de coeducación** aplicándolo al currículo educativo como modelo pedagógico, orientado a eliminar estereotipos y roles de género, fomentando una educación que valore la diversidad.	Prioritario para nosotros, con todas las actividades mixtas.
6. Establecer conexiones entre ESO y Bachillerato con la **Formación Profesional** impulsando el valor de estas enseñanzas en el desarrollo global de nuestra comunidad educativa.	Colaboración del Ciclo de FP en Unidades y actividades relacionadas con Nutrición y Alimentación Saludable.
7. Instaurar el orden, cuidado y limpieza de las **instalaciones del centro**.	Extremar la vigilancia en el entorno del Polideportivo y la cancha exterior durante las clases y los recreos.
8. Reforzar el desarrollo de la **competencia en comunicación lingüística**, potenciando su valor como herramienta para la resolución competencial de problemas.	Participación del Departamento en el Programa Bilingüe
9. Establecer un **plan de formación viable** centrado en el desarrollo de las necesidades de nuestro centro	Participación de los miembros del Departamento en las actividades ofertadas siempre que sea posible y tengan una aplicación interesante en el área de Educación Física.

3. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN, SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y PROYECTOS.

Se presentan a continuación en las siguientes formas.

1- Tabla con las Unidades. Pag 8
2- Reparto de los criterios de evaluación y % en la calificación. Pag 9.
3- Tabla de Unidades, criterios asociados, procedimientos de evaluación y % de la calificación Pag 10.

*¡¡¡Cada unidad, prácticamente, incluye una Situación de aprendizaje!!

4. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Va intimamante unida al apartado anterior, *"Dime cómo evaluas y te diré como enseñas"* (Víctor López Pastor). Nos guiamos por: Resolución de 11 de mayo de 2023, de la Consejería de Educación, por la que se regulan aspectos de la ordenación académica de las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria y de la evaluación del aprendizaje del alumnado.

CAPÍTULO IV

Evaluación

Sección 1.ª—Aspectos generales de la evaluación de los aprendizajes del alumnado

Artículo 33.—*Características de la evaluación, procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación.*

1. La evaluación del alumnado se realizará de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 40 del Decreto 59/2022, de 30 de agosto.

2. El profesorado aplicará la evaluación sistemática y continuada del proceso de aprendizaje de cada alumno y alumna a lo largo del período lectivo del curso para recoger información fidedigna, cualitativa y, en su caso, cuantitativa, sobre el grado de adquisición y desarrollo de las competencias presentes en el currículo de cada materia.

3. De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 50.2.b) del Decreto 59/2022, de 30 de agosto, los procedimientos, instrumentos de evaluación y los criterios de calificación del aprendizaje del alumnado se recogerán en la programación docente de cada materia o ámbito de acuerdo con los criterios de evaluación y con las directrices fijadas en la concreción curricular.

Al respecto debe tenerse en cuenta que los criterios de calificación son la ponderación de los criterios de evaluación.

4. El profesorado, a partir del análisis del currículo, diseñará y utilizará de forma generalizada procedimientos e instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles, adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje y coherentes con el contenido, la naturaleza, la finalidad y la metodología implícita en cada uno de los criterios de evaluación. En todo caso, deberán aplicarse los principios de atención a la diversidad establecidos en el artículo 16 del Decreto 59/2022, de 30 de agosto, así como el Diseño Universal para el Aprendizaje a que se refiere el artículo 2.2 del precitado decreto.

5. A los efectos de lo dispuesto en el apartado anterior, se entenderá como procedimientos de evaluación a los métodos que se utilicen para la recogida de información, como pueden ser la observación sistemática, el análisis de las producciones del alumnado, las interacciones orales con el alumnado, las pruebas específicas, las encuestas y cuestionarios, la observación externa u otros.

Cada uno de estos procedimientos se concretará en uno o varios instrumentos de evaluación, entendidos como los registros, documentos y soportes físicos o digitales que emplea el profesorado para recoger evidencias del progreso del aprendizaje del alumnado, como pueden ser listados de control, escalas de observación, dianas de aprendizaje, semáforo, escalera de la metacognición, rúbricas de evaluación, textos escritos, producciones orales, monografías, pruebas objetivas, exposiciones, etcétera.

6. Todos los criterios de evaluación deberán estar asociados a uno o más procedimientos e instrumentos de evaluación.

7. Asimismo, el profesorado incorporará estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, como la autoevaluación, la evaluación entre iguales o la coevaluación, para favorecer el aprendizaje desde la reflexión y valoración del alumnado sobre sus propias dificultades y fortalezas, sobre la participación de los compañeros y las compañeras en las actividades de tipo colaborativo y desde la colaboración con el profesorado en la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

8. Para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo se garantizará la coherencia entre los ajustes razonables realizados en los procesos de enseñanza-aprendizaje y los procedimientos e instrumentos de evaluación, garantizándose, asimismo, que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado.

Cód. 2023-04236

https://sede.asturias.es/bopa

4.1-Instrumentos. Procedimientos de evaluación. Criterios de evaluación.Criterios de calificación

Se listan en las tablas de la página 11 a 23

4.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación de carácter excepcional ante la imposibilidad de aplicar la evaluación continua.

Tres:

1-Test físico o de habilidad motriz. Condición física, baloncesto.

2- Videos-tutoriales: coreografías, voleibol, bádminton

2-Trabajos: nutrición, fuerza.

Es necesario decir, escribir, que hay criterios, muchos relacionados con el trabajo en equipo que no son posibles de comprobar en una prueba puntual o mediante trabajos y videos.

3º ESO

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DE PROGRAMACIÓN A LO LARGO DEL CURSO ESCOLAR								
1er trimestre- OTOÑO			**2º trimestre- INVIERNO**			**3 trimestre- PRIMAVERA**		
UUP	Nº Clases	%	UUP	Nº Clases	%	UUP	Nº Clases	%
1- DESAFÍOS COOPERATIVOS III	4		4- DEPORTES ALTERNATIVOS: KIN BALL / PINFUVOTE	6		7- NUTRICIÓN	3	
2- CONDICIÓN FÍSICA: FUERZA	7		5- COREOGRAFÍA	8		8- DISC GOLF	5	
3- BALONCESTO	10		6-BÁDMINTON	8		9- VOLEIBOL I	12	
PROPUESTA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS / EXTRAESCOLARES								
-Habilidades en BICICLETA (1 clase) -RUGBY captación Club Cowper (1 clase)								
AMN. "DESCENSO DEL SELLA"			SEMANA BLANCA					

EV.	3º E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN																	TOTAL CRITERIOS:
		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	
1ª EV.	1. DESAFÍOS COOPERATIVOS III							X					X						1º EV.
	2. CONDICIÓN FÍSICA: FUERZA	X	X	X	x	x	x			X									14
	3. BALONCESTO							X	X	X	X		X						% c.ev.
																			7,14
	Nº de veces que se trabaja cada criterio en la 1ª evaluación	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	
	Valor de cada crit en la 1ª EV:	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14	14,29	7,14	14,29	7,14	0,00	14,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2ª EV.	4. DEPORTES ALTERNATIVOS: KIN BALL / PINFUVOTE							X		X		X	X						2º EV.
	5. COREOGRAFÍA													x	x	X			11
	6. BÁDMINTON							X	X	X	X								% c.ev.
																			9,09
	Nº de veces que se trabaja cada criterio en la 2ª evaluación	0	0	0	0	0	0	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	
	Valor de cada crit en la 2ª EV:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,18	9,09	18,18	9,09	9,09	9,09	9,09	9,09	9,09	0,00	0,00	
3ª EV.	7. NUTRICIÓN		X																3º EV.
	8. DISC GOLF	X	X	X													X	X	11
	9. VOLEIBOL I							X	X	X	X		X						% c.ev.
																			9,09
	Nº de veces que se trabaja cada criterio en la 3ª evaluación	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	
	Valor de cada crit en la 3ª EV:	9,09	18,18	9,09	0,00	0,00	0,00	9,09	9,09	9,09	9,09	0,00	9,09	0,00	0,00	0,00	9,09	9,09	
CALIFICACIÓN FINAL	Nº de veces que se trabaja cada CRITERIO DE EVALUACIÓN en TODO EL CURSO:	2	3	2	1	1	1	5	3	5	3	1	4	1	1	1	1	1	
	Valor total de cada crit:	5,56	8,33	5,56	2,78	2,78	2,78	13,89	8,33	13,89	8,33	2,78	11,11	2,78	2,78	2,78	2,78	2,78	

TOTAL CRITERIOS CURSO:
36
% valor cada CRIT.
2,78

	3º ESO						
	UUPP	CRITERIOS de EVALUACIÓN	nº	Procedimientos de evaluación	% peso Trimestre		% peso Curso
1ª EVALUACIÓN	**1- DESAFÍOS COOPERATIVOS III**	2,1/2,3	2	LISTA DE CONTROL (Superar 9 desafíos cooperativos)	14,29		5,56
	2- CONDICIÓN FÍSICA: FUERZA	1.1/1.2/1.3/1.4/1.5/1.6/2.3	7	LISTA DE CONTROL .Anuncio publicitario LISTA DE CONTROL. Entrenador circuito de Fuerza LISTA DE CONTROL Actividad estrella 6ejercicios x 1 min. REGISTRO ANECDÓTICO. Participación	50,00		19,44
	3- BALONCESTO	2.1/2.2/2.3/3.1/3.3	5	PLANILLA OBSERVACIÓN. Técnica Individual. PLANILLA OBSERVACIÓN. Juego Real AUTO y COEVALUACIÓN Trabajo en equipo	35,71		13,89
					100,00		
			14				
2ª EVALUACIÓN	**4- DEPORTES ALTERNATIVOS (Kinball / Pinfuvote)**	2.1/2.3/3.2/3.3	4	ESCALA GRADUADA. Trabajo exposición oral REGISTRO ANECDÓTICO. Participación	36,36		11,11
	5- COREOGRAFÍA	4.1/4.2/4.3	3	RÚBRICA. Coreografía Grupal LISTA CONTROL. Videoclip musical RÚBRICA. Flashmob AUTOEVALUACIÓN y COEVALUACIÓN Trabajo en grupo	27,27		8,33
	6- BÁDMINTON	2.1/2.2/2.3/3.1	4	ESCALA DE VALORACIÓN. Prueba Objetiva Técnica por parejas AUTO y COEVALUACIÓN Juego Real ESCALA GRADUADA. Arbitraje (acta partido)	36,36		11,11
			11		100		
3ª EVALUACIÓN	**7- NUTRICIÓN**	1,2	1	REGISTRO DIARIO de dieta durante 1 semana RÚBRICA. Exposición Oral Dieta saludable	9,09		2,78
	8- DISC GOLF	1.1/1.2/1.3/5.1/5.2	5	REGISTRO ANECDÓTICO. Participación PRUEBA PRÁCTICA. TORNEO LISTA DE CONTROL. Diseño recorrido Disx-Golf	45,45		13,89
	9- VOLEIBOL I	2.1/2.2/2.3/3.1/3.3	5	ESCALA DE VALORACIÓN. Prueba Objetiva Técnica AUTO y COEVALUACIÓN Juego Real ESCALA GRADUADA. Arbitraje (acta partido)	45,45		13,89
			11		100		100,00

CALIFICACIÓN FINAL: Nº de CRITERIOS DE EVALUACIÓN trabajados en TODO EL CURSO:	**36**	Valor de cada criterio trabajado:	**2,78**

3º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCRIPT. OPERAT.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
1. DESAFÍOS COOPERATIVOS	**C-Resolución de problemas en situaciones motrices** C.1-Toma de decisiones C 2-Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en S cooperativa C.5- Creatividad motriz): -creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. **D- Autorregulacion emocional e interacción social en situaciones motrices.** D.1- Autorregulación emocional (3): 1-control de estados de ánimo y 2-estrategias de gestión del fracaso en SM. 3-Habilidades volitivas y capacidad de superación D.2- Habilidades sociales (1): estrategias de negociación y mediación en contextos motrices D.4- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM: 1-comportamientos violentos, 2-discriminación por cuestiones de 1-género, 2-competencia motriz, actitudes 3-xenófobas, 4-racistas, 5-LGTBI fóbicas o 6-sexistas. 3-Asertividad y autocuidado	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CC3	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para **resolver** situaciones de carácter motor **vinculadas** con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para **consolidar** actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, -socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	Superación de 9 desafíos cooperativos. LISTA CONTROL.	10%

3º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
2. CONDICIÓN FISICA: FUERZA	**A- Vida Activa y Saludable** -Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. -Autorregulación y planificación del entrenamiento. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. -Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). -Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. **C-Resolución de problemas en situaciones motrices** C.3- Capacidades condicionales: -Desarrollo de las CFB. -Planificación para el desarrollo de las CFB: fuerza y resistencia. -Sistemas de entrenamiento.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4 CE2	1- **Adoptar** un estilo de vida activo (EVA) y saludable**,** seleccionando e **incorporando** AFD, 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 del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1-Planificar y autorregular la práctica de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, educación postural e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la AF y el deporte. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía	Anuncio publicitario. LISTA CONTROL. Entrenador personal de circuito de fuerza de 6 ejercicios diferentes. LISTA CONTROL. Actividad estrella 1 min de duración 6 ejercicios diferentes. LISTA CONTROL Participación de forma activa e implicada en las diferentes sesiones de circuitos de fuerza dirigidos. REGISTRO ANECDÓTICO.	10% 10% 20% 10%

3º ESO						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
3. BALONCESTO	C-Resolución de problemas en situaciones motrices. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AFD: profundización, identificación y corrección de errores comunes. D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. -Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en SM. Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM: comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de 1-género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas. Asertividad y autocuidado.	CE2 CE3 CC3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5	**2**-Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las 1-capacidades físicas, 2-perceptivo-motrices y coordinativas, así como las 3-habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF 1-funcionales, 2-deportivas, 3-expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. **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.	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de P, D y E en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de SM transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. 3.3, Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	Circuito de técnica individual. PLANILLA OBSERVACIÓN. Juego real. Torneo. PLANILLA OBSERVACIÓN. Trabajo de equipo. RÚBRICA REPARTO NOTAS AUTOEVALUACIÓN. COEVALUACIÓN.	20% 10% 10%

3º ESO						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
4. DEPORTES ALTERNATIVOS: KIN BALL / PINFUVOTE	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. -Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en Situaciones cooperativas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AFD: profundización, identificación y corrección de errores comunes. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. D- Autorregulación emocional e interacción social en SM. -Autorregulación emocional. -Habilidades sociales. -Respeto a las reglas -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.	CPSAA4 CPSAA5 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de SM transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	Trabajo: exposición oral/Escucha activa. ESCALA GRADUADA Participación de forma activa e implicada en las diferentes sesiones de deportes alternativos. REGISTRO ANECDÓTICO.	10% 10%

3º ESO						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
5. COREOGRAFÍA	D- Autorregulación emocional e interacción social en SM. -Autorregulación emocional. -Habilidades sociales. -Respeto a las reglas -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia. E-Manifestaciones de la cultura motriz. -Práctica de Actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	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. 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.	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	Coreografía grupal. Rúbrica. Videoclip musical. Lista control. Flashmob 8M. Rúbrica. Trabajo de equipo. Rúbrica. REPARTO NOTA AUTOEVALUACIÓN. COEVALUACIÓN	20% 10% 10% 10%

3º ESO						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
6. BÁDMINTON	C-Resolución de problemas en situaciones motrices. -Toma de decisiones: -Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en Situaciones motrices Individuales. -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. -Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. -Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AFD: profundización, identificación y corrección de errores comunes. D- Respeto a las reglas	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CE3	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF deportivas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de P,D y E en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de Actv. motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	Peloteo por parejas.1 minuto sin que caiga. Trabajo de técnica: 5 saques largos. 5 saques cortos. Prueba objetiva específica. Juego real. Torneo. Ejecución diferentes golpeos. AUTOEVALUAICIÓN. COEVALUACIÓN. PLANILLA OBSERVACIÓN. Arbritaje. Conocimiento reglamento. ACTA PARTIDO. Escala graduada.	10% 10% 10%

3º ESO						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
7. NUTRICIÓN	A-Vida Activa y Saludable. -Salud física: Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). -Salud social: 1-Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. -Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.	CCL3 STEM2 STEM5 CPSAA2	1- Adoptar un estilo de vida activo (EVA) y saludable, seleccionando e incorporando AFD, 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 del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de alimentación saludable.	Dieta semanal. Registro diario de la dieta durante 1 semana. Incluir todas las ingestas. Dieta saludable. Exposición Oral con gancho /Escucha activa. Rúbrica.	10% 10%

3º E.S.O						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
8. DISC-GOLF	**F-Interacción sostenible y eficiente con el entorno** -Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. -Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad. -Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. -Diseño de AF en el MN y urbano. -Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de AF en el medio natural del Principado de Asturias.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4 CC4 CE1 CE3	1- Adoptar un estilo de vida activo (EVA) y saludable, seleccionando e incorporando AFD, 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 del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. 5- Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica FD según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AF y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	1.1-Planificar y autorregular la práctica de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 5.1 Participar en AFD en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2 Diseñar y organizar AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Participación de forma activa e implicada en las diferentes sesiones de deportes alternativos. REGISTRO ANECDÓTICO. Cto. Disc-Golf por zonas verdes alrededores IES. Diseño recorrido Disc-Golf	10% 20% 10%

3º E.S.O						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
9. VOLEIBOL I	C-Resolución de problemas en situaciones motrices. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AFD: profundización, identificación y corrección de errores comunes. D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. -Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en SM. Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM: comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas. Asertividad y autocuidado.	CE2 CE3 CC3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5	**2**-Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las 1-capacidades físicas, 2-perceptivo-motrices y coordinativas, así como las 3-habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF 1-funcionales, 2-deportivas, 3-expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. **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.	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de P, D y E en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de SM transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	Prueba objetiva de técnica. 5 destrezas técnicas. Escala de valoración. Juego real. Torneo. Ejecución diferentes golpeos. AUTOEVALUAICIÓN. COEVALUACIÓN. PLANILLA OBSERVACIÓN. Arbritaje. Conocimiento reglamento. ACTA PARTIDO. Escala graduada.	20% 10% 10%

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES QUE SE VAYAN A APLICAR

Este curso 26-27 tenemos en 3º ESO alumnado con las siguientes NEE y NEAE.

- TEA (2)
- TDAH (4)
- APR (dificultades en los procesos de lectura y escritura). (4)
- Parálisis Cerebral (1)

5.1 Medidas para que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

- 2 TEA. Claridad meridiana en la explicación de los procedimientos de evaluación.
- 4 TDAH- Paciencia y órdenes claras. No requieren adaptaciones.
- 4 APR (dificultades en los procesos de lectura y escritura).
  Exigencia menor en las pruebas escritas
- 1 alumno con parálisis cerebral. Adaptación metodológica (sustitución de alguna tarea o contenido por otro equivalente). Cuenta con el apoyo de un fisioterapeuta en los dos periodos lectivos.

5.2. Medidas de carácter ordinario

- Agrupamientos flexibles: No tenemos, grupos completos. Al contrario, diversificación se une al grupo ordinario.
- Desdoblamientos de grupo: No tenemos, grupos completos
- Apoyo en grupos ordinarios: No tenemos, grupos completos
- Docencia compartida: No tenemos, grupos completos.

5.3 Medidas de carácter singular:

- Plan específico personalizado para alumnado que no promocione. Si, de una alumna (se explicita más adelante)
- Adaptaciones significativas de los elementos del currículo para alumnado con necesidades educativas especiales. No proponemos ninguna. Apostamos por el DUA. Nuestras clases son para el 100% de alumnado. Si la inclusión es una máxima en la educación en general no lo es menos en el Educación Física y en el deporte, es más es un escenario especialmente favorable para logra esa inclusión, el alumnado con NEAE es uno más en nuestras clases y no requiere más adaptación que las cargas de trabajo en función de su condición física.
- Adaptaciones metodológicas para el alumnado con dificultades específicas de aprendizaje. No tenemos esta casuística.
- El enriquecimiento del currículo para alumnado con altas capacidades intelectuales. Si, yendo más allá con ellos, de forma natural.

- Plan individualizado de Trabajo (adaptaciones temporales de acceso) para el alumnado de incorporación tardía o que presente otras circunstancias, de manera que se eviten desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole. En principio, con conocimiento del idioma no habría ningún problema.
- Plan de Trabajo individualizado para alumnado con problemas graves de salud. No tenemos esta casuística.
- Atención en aulas hospitalarias. No tenemos.
- Atención en las aulas de inmersión lingüística. No tenemos esta casuística.
- Flexibilización de la escolarización para alumnado con necesidades educativas especiales. No tenemos esta casuística de forma que condicione los aprendizajes de nuestra materia.
- Flexibilización de la escolarización para el alumnado de incorporación tardía al sistema educativo. No tenemos esta casuística.

5.4 Alumnado lesionado

La ley nos dice que la figura del exento en Educación Física ha desaparecido, debiendo adaptarse los contenidos a impartir, siempre que se pueda, a las circunstancias del alumnado lesionado o discapacitado. En aquellos casos en los que, ya sea por la naturaleza de los contenidos o por el informe médico correspondiente, no se pueda adaptar, el alumnado deberá realizar los correspondientes exámenes teóricos, trabajos y materiales curriculares. Y actividades que estén a su alcance como malabares o trabajos de fuerza o elasticidad. El Instituto va a incorporar dos bicicletas estáticas. Más alternativas.

5.5- Alumnado con un año más de permanencia en el mismo curso (repetidor)

Si repite, la legislación dice que debemos centrarnos en aquellas materias que causaron su permanencia otro año más en ese curso. Es el caso de una de las alumnas. Diseñaremos un plan individualizado para ayudarle a superar sus puntos débiles que tienen que ver, sobre todo, con la participación regular en las actividades.

En el caso de que repita, pero tenga la E.F. aprobada puede planteársele el reto de superar su nivel de competencia motriz del curso anterior o incluso que acepte el rol de alumno colaborador, ayudando al resto del alumnado en la asimilación de los nuevos contenidos.

6 PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA

El que puede lo más, puede lo menos. Si aprueba 3º, aprueba 2º. Los saberes básicos son cíclicos.

7 CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO.

7. 1. Plan de lectura, escritura e investigación.	Proponemos trabajos de investigación como el de Nutrición
7.2 Programa Bilingüe (Dto. Inglés y materias no lingüísticas)	EF presente en el programa no está en 3º
7.3 Plan de Convivencia	Coordinado por el que escribe, Oscar. Tenemos alumnado formado como mediador en 3º ESO. La filosofía de la asignatura es el trabajo en equipo.
7.4 Plan de Digitalización	Uno de los compañeros, Mario, profesor en 3º ESO ha certificado.
7.5 Programa de Formación Permanente del Profesorado	No participamos en la "oficial" pero somos ávidos de la formación permanente.
-PROYECTO DE RECREOS ACTIVOS.	Consecuencia de la implementación del Proyecto de Convivencia como actividad que tiene por objetivo la mejora de la misma en el centro. Participamos los tres compañeros

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

1- Cada nivel tiene, al menos, una actividad de 1 día. En 1º ESO hay dos, rocódromo y playa.
2- A destacar las Complementarias, educación en Competencias y pegado a la realidad y el entorno. Es un lujo y un privilegio poder salir del centro al Parque de Invierno, Fuente Pelayo, Escaleras
3- A destacar los Recreos Activos (en torno a 60 alumnos cada día)

COMPLEMENTARIAS (TODO EL AÑO)

curso 2026-27	**Actividad**	**Curso**	**Fechas**	**Coste Centro**	**Coste estudiantes**	**Interferencia en la actividad académica ordinaria**
ANUAL	Recreos activos	Todo el centro	todo el curso 177 días lectivos	100 euros	0	Mejora sensible de la convivencia
PUNTUAL (en la hora de EF)	Condición Física en Parque de los bomberos, Fuente Pelayo y Escaleras. Escuela de Música	3º ESO	Todo el curso	0	0	0
COMPLEMENTARIAS* De un día						
3º ESO	DESCENSO DEL SELLA	Estaba en pre S Santa Ahora es S Blanca **Pre Navidad** o Junio	Fuensanta (Nava)	7 €- Bus	Mínima	Jesús Fdez Óscar García
EXTRAESCOLARES. Varios días con pernocta.						
3º ESO +	**Semana Blanca**	14 al 19 de marzo	Cerler. Aragón	650€ aprox	Mínima	Jesús Fdez Mario Blanco

9 METODOLOGÍA, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

9.1 Metodología

La metodología es ecléctica: combinamos métodos tradicionales como el mando directo con estilos más participativos hasta llegar a la autonomía casi total según avanzan los cursos. Los objetivos concretos, son retos (estrategia metodológica) que los alumnos conocen de antemano de forma que les estimula y motiva; buscamos el: ¡¡¡ profe ya me sale!!!

La ayuda entre iguales es una constante siendo enfoque metodológico y recurso para ayudar a alumnos con dificultades al mismo tiempo.

Un dato importante. No impartimos clases teóricas, de aula. Si damos teoría, pero unida a la práctica.

Y lo más más importante: presentar las tareas desde el valor para la vida que tienen y a base de preguntas.

Como ya se expuso en el apartado de Unidades de Programación, cada unidad incluye una Situación de aprendizaje. Por otro lado, somos sensibles a la nueva tendencia metodológica de los MODELOS PEDAGÓGICOS, en especial el *estilo actitudinal* de Ángel Pérez Pueyo y el *Sport Education* de Daryl Siedentop, ambos adaptados como es lógico.

9.2 Recursos Didácticos

Tenemos los recursos necesarios. Por pedir nos faltaría la bolera de cuatreada y el almacén anexo que libere todos los "trastos" que están en la pista.

Tenemos página web. https://educacionfisicaiesclarin.blogspot.com/

Disponemos de canal de Youtube https://www.youtube.com/channel/UCy-0zLoO1TDQanRpcL37CSw/videos

Tenemos un altavoz portátil, equipo de sonido instalado en el pabellón y TV de plasma conectada a internet gentileza de Art-Chivo baloncesto.

El alumnado puede y debe utilizar sus móviles CUANDO SE INDIQUE, de otra manera están prohibidos y tal medida ha resultado maravillosa: escuchar música mientras corren, GPS de control de carrera, como cámara de video o como cronómetro. Mientras no se usen está en el cubo dispuesto a tal efecto ("el cubo de Nuri").

Además, contamos con proyector y ordenador portátil para eventos puntuales, GYM-kana Solidaria EVA de Navidad por ejemplo especialmente dedicada a los alumnos de los primeros cursos.

9.3. Materiales Curriculares

Cada unidad cuenta con las fichas de trabajo de elaboración propia.
Antes trabajábamos con libros cuadernos, ahora d.C (después del Covid) con TEAMS y fichas en papel emanadas de esos Libros cuadernos.
De nuevo el trabajo en equipo, la coordinación y compañerismo es clave compartiendo y mejorando todos estos materiales.

10. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.

La autocrítica es una obligación del profesor de cara al perfeccionamiento de la acción docente. Al margen de procesos más o menos artificiales (triangulación, grabarse en video…) tenemos a nuestro alcance tres buenas piedras de toque para realmente sentirnos **investigadores** sobre nuestra **acción** docente:

1- Nosotros mismos. No repetiremos una clase que sale mal.
2- Nuestro alumnado. Nos importa su juicio y su crítica. A ellos nos debemos.
3- Nuestros compañeros y compañeras del departamento. Hablamos mucho de todo y también de cómo nos van la clase, ¿a ti que te funciona?...

A continuación, figura la tabla recomendada en la concreción curricular.

INDICADOR	GRADO DE ADQUISICIÓN				
	1 Insuficiente	2 Mejorable	3 Bueno	4 Excelente	Observaciones. Propuestas de mejora
1. Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias, por curso y grupo.				x	
2. Adecuación de los materiales o recursos didácticos.				X	Punto fuerte
3. Adecuación de la organización y secuenciación de unidades de programación.			X		Siempre hay margen de mejora, cada final de curso repasamos "las parrillas" las unidades
4. Contribución de la metodología y las medidas de atención a la diversidad aplicadas a la mejora de los resultados obtenidos.				X	Pensamos que bien. Todos participan
5. Aportación del departamento a cada uno de los proyectos y programas de centro				X	Punto fuerte, es algo que nos encanta

CONCLUSIÓN:

Pensamos que este 3er curso supone la consolidación del objetivo último en el alumnado, desarrollar un EVA y también un claro avance en la autonomía.

En Oviedo, a 9 de octubre de 2026

Fdo: Jesús Fernández Díaz (Jefe de Dpto. de Educación Física)