

Programación didáctica

Educación Física 3ºESO

2025-2026

Educación Física



PUENTE

Andrés Cueto Lavín

10/11/2025

Índice:

- 1 Introducción
- 2 Temporalización
- 3 Unidades de programación
- 4 Situaciones de aprendizaje
- 5 Evaluación - Competencias
- 6 Evaluación - Criterios
- 7 Atención a la diversidad
- 8 Autoevaluación
- 9 Anexo 1: Competencias y criterios
- 10 Anexo 2: Saberes básicos

1

Introducción

Legislación

Este documento se ajusta a la normativa: Decreto 73/2022 LOMLOE ESO/Bach.

Asignaturas

Esta programación incluye las siguientes asignaturas:

- Educación Física

Contexto

El Colegio Puente es un centro educativo concertado, situado en la localidad de Astillero, en Cantabria.

Cuenta con una línea por cada curso, desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria. Además, cuenta también con un Grado Medio de Gestión Administrativa.

La mayoría del alumnado que acude a este centro educativo es del propio municipio de Astillero, o de municipios próximos como Medio Cudeyo, Marina de Cudeyo, Camargo... entre otros.

En la asignatura de Educación Física de 3º ESO se busca la continuación del aprendizaje de los cursos anteriores para seguir desarrollando los objetivos del perfil de salida marcados en la ley. Se centra en un conocimiento, aprendizaje y desarrollo de aspectos como la higiene personal, estilo de vida activo, alimentación saludable, educación postural, toma de decisiones, compañerismo, actividades en entornos naturales... Todo desde una perspectiva de mayor autonomía que en cursos anteriores.

Este grupo está formado por 21 alumnos y alumnas, de los cuales 2 precisan adaptaciones no significativas cuyas actuaciones a llevar a cabo se detallan más adelante. Uno de ellos precisa también adaptación significativa debido a una discapacidad física.

La metodología utilizada es fundamentalmente práctica en su mayoría, con contenidos

1

Introducción

teóricos que se van trabajando durante la propia clase y apoyados digitalmente por Google Classroom.

2

Temporalización

Diagrama de Gantt

En el siguiente diagrama se puede ver la distribución temporal de las unidades didácticas.



3

Unidad de programación 1

Condición física

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En esta unidad didáctica vamos a trabajar las distintas capacidades físicas básicas de cada uno, aprendiendo pruebas físicas sobre fuerza y resistencia. También a través de juegos, y aprendiendo a trabajarlo de una forma un poco más autónoma.

Saberes básicos

- Educación Postural
- Habilidades motrices básicas
- Capacidades físicas básicas
- Autorregulación del esfuerzo de manera autónoma

[a.b](#); [a.e.a](#); [b.b](#); [b.e](#); [c.a.a](#); [c.b](#); [c.c](#); [d.a.a](#); [d.c](#);



Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje




Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario ([1.3](#), [1.2](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje autónomo
-  Magistral

3

Unidad de programación 2

Calentamiento y prevención de riesgos

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Aprenderemos a realizar un calentamiento específico referido al trabajo de resistencia, de manera que lo puedan realizar por grupos.

Además, también vamos a aprender como prevenir y actuar en situaciones de emergencia.

Saberes básicos

- Técnicas de descarga postural
- Reconocimiento de malas prácticas posturales
- Calentamiento específico de resistencia en Educación Física
- Respeto al trabajo de los demás
- Preparación de la práctica motriz de manera autónoma
- Prevención y actuación en accidentes, primeros auxilios

[a.b;](#) [b.a;](#) [b.c;](#) [b.d;](#) [b.e;](#) [b.f;](#)




Situaciones de aprendizaje

 [Calentamiento resistencia](#)




Actividades de evaluación

- ✓ Examen escrito - Rúbrica ([1.4](#), [1.5](#))
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas ([2.1](#), [3.3](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([1.1](#), [1.3](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física
-  Pizarra digital

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje por descubrimiento
-  Aprendizaje autónomo

3

Unidad de programación 2

Calentamiento y prevención de riesgos

3

Unidad de programación 3

Atletismo

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En esta unidad didáctica trabajaremos aspectos de la Educación Física a través de una disciplina muy completa como el atletismo.

Pondremos en práctica calentamientos específicos para esta disciplina. Desarrollo de las capacidades físicas básicas así como las habilidades motrices. Toma de decisiones individuales y gestión emocional de la frustración.

Saberes básicos

- Utilización del propio cuerpo en situaciones motrices individuales del atletismo
- Profundización en las distintas disciplinas del atletismo
- Coordinación y capacidades perceptivo motrices
- Técnica en actividades psico motrices
- Estrategia a seguir en el atletismo

[a.c;](#) [b.a;](#) [c.a.a;](#) [c.b;](#) [c.c;](#) [d.a.a;](#) [d.a.b;](#) [d.c;](#) [e.a;](#)



Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje




Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.2](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario ([1.6](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje activo
-  Magistral

3

Unidad de programación 4

Baloncesto

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Trabajo de deportes de equipo. Estrategias de defensa y ataque en equipo.

Respeto a las normas. Tolerancia y compañerismo sin importar el nivel de desempeño de los demás.

Saberes básicos

- Profundización en deportes colectivos
- Análisis de adversarios
- Aspectos coordinativos en parte superior e inferior
- Juego en equipo
- Estrategia en deportes de equipo

[c.a.b](#); [c.a.c](#); [c.a.d](#); [c.c](#); [d.a.a](#); [d.c](#); [d.d](#); [e.d](#);



Situaciones de aprendizaje

 [Torneo de baloncesto](#)




Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.2](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([2.1](#), [3.3](#), [3.1](#), [3.2](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación
-  Magistral

3

Unidad de programación 5

Expresión corporal

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En esta unidad didáctica vamos a aprender a expresarnos únicamente con el cuerpo. Trabajo de la comunicación no verbal de manera cooperativa, creando situaciones ficticias interpretadas por el alumnado.

Saberes básicos

- Planificación y diseño de proyectos
- Cultura motriz
- Actividades rítmico-musicales
- Puesta en práctica de las secuencias diseñadas
- Comunicarnos de manera no verbal

[a.b;](#) [c.d;](#) [d.b;](#) [d.d;](#) [e.b;](#) [e.c;](#)




Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje





Actividades de evaluación

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas ([2.1](#), [3.3](#))
- ✓ Trabajo en grupo - Rúbrica ([4.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))
- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación ([3.2](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Pizarra digital
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje por descubrimiento
-  Aprendizaje autónomo
-  Aprendizaje experiencial

3

Unidad de programación 6

Bádminton

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Aprendizaje del bádminton a través del cual vamos a trabajar todo el cuerpo.

Calentamiento específico del deporte. Respeto a las normas.

Estrategias de defensa y ataque en función del contrario.

Búsqueda de espacios. Toma de decisiones.

Saberes básicos

- Profundización en el bádminton
- Técnica del deporte
- Situaciones de oposición en deportes individuales
- Identificación de espacios
- Estrategias de defensa y ataque en bádminton

[b.b;](#) [b.c;](#) [c.a.a;](#) [c.a.b;](#) [c.a.c;](#) [c.a.e;](#) [d.c;](#) [d.d;](#)



Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje




Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.2](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([4.2](#), [3.1](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje activo
-  Aprendizaje autónomo

3

Unidad de programación 7

Juegos Cántabros

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Conocimiento y aprendizaje de juegos cántabros como "Rayar el palo" y "Salto Pasiego"

Saberes básicos

- Profundización en el conocimiento de juegos tradicionales cántabros
- Puesta en práctica de juegos culturales de Cantabria
- Técnica y estrategia en juegos tradicionales
- Capacidades físicas básicas

[d.c;](#) [e.e;](#) [e.f;](#) [f.e;](#) [f.f;](#) [f.g;](#)



Situaciones de aprendizaje

 [Día rural](#)




Actividades de evaluación

- ✓ Situación de aprendizaje - Registro diario ([5.1](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([5.2](#), [4.1](#), [3.2](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación
-  Magistral

4

Situación de aprendizaje 1

Calentamiento resistencia

Descripción

Creación por grupos, de un calentamiento específico para una sesión de resistencia, previamente por escrito, y después presentada oralmente en clase.

Saberes básicos

a.b; a.c; b.a

Criterios de evaluación


1.1; 1.3

Actividades



- Creación y explicación: Explicaremos previamente en qué consiste un calentamiento específico.

A continuación, por grupos, deben diseñar un calentamiento específico para una sesión de resistencia que después tendrán que realizar con el resto de la clase.

Recursos

 Material impreso elaboración externa

Metodologías

-  Aprendizaje basado en proyectos
-  Aprendizaje cooperativo

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 2

Torneo de baloncesto

Descripción

El grupo completo debe diseñar un torneo de baloncesto en equipos, el cual se llevará a cabo después en clase.

Para ello pueden utilizar aplicaciones digitales que ayuden a la creación.

Saberes básicos

a.c; a.e.a; b.b; b.d; c.a.b; c.a.c; c.a.d; d.a

Criterios de evaluación


2.1; 3.3; 3.1; 3.2

Actividades

- Diseño del torneo: Deben diseñar el torneo en grupo completo.

Tendrán que especificar los equipos, quién es el encargado del material, quien es el preparador físico de cada equipo, el entrenador, el capitán...

Recursos

 Material impreso elaboración externa

 Tablets

Metodologías

 Aprendizaje cooperativo

 Gamificación

 Aprendizaje activo

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 3

Día rural

Descripción

Diseño y puesta en práctica de un día rural con juegos de Cantabria.

Saberes básicos

[e.a](#); [e.f](#); [f.c](#); [f.e](#); [f.f](#); [f.g](#)

Criterios de evaluación


[5.2](#); [4.1](#); [3.2](#)

Actividades



- Diseño del día rural: En gran grupo, deberán dividirse las funciones para organizar un día rural en Cantabria con juegos populares.

Deben especificar quién es el portavoz, quién el capitán de cada equipo, quién participa en los juegos, quién se encarga de la organización del material...

Recursos

 Material impreso elaboración externa

Metodologías

-  Aprendizaje basado en proyectos
-  Aprendizaje cooperativo

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

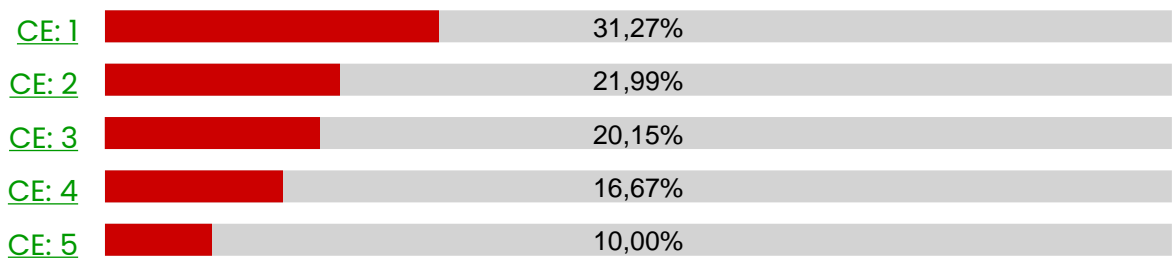
6

Evaluación

Competencias y porcentajes

Competencias

En la gráfica siguiente se muestran las competencias junto al porcentaje que representan. Para ver el texto completo de cada competencia, haga clic en el código de esta.



7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterios y actividades

En este apartado se detallan el proceso de evaluación. Desde las competencias, pasando por los criterios de evaluación y hasta las actividades concretas.

Criterio: 1.1

6,20%

Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje (SA) – Rúbrica – [UD2](#)

Criterio: 1.2

7,00%

Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase – Registro diario – [UD1](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.3

7,00%

Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD1](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.4

5,00%

Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.5

3,00%

Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal 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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.6

3,07%

Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD3](#)

Criterio: 2.1

6,15%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

Criterio: 2.2

6,61%

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 percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 2.3

9,23%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)

Criterio: 3.1

6,15%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 3.2

9,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación - [UD5](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

Criterio: 3.3

5,00%

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 la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 4.1

3,07%

Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, 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.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

Criterio: 4.2

4,60%

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 ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)

Criterio: 4.3

9,00%

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 diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Trabajo en grupo - Rúbrica - [UD5](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 5.1

3,00%

Participar en actividades físico-deportivas 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.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje - Registro diario - [UD7](#)

Criterio: 5.2

7,00%

Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

7

Atención a la diversidad

Adaptación significativa

Discapacidad física que impide la realización de Educación Física

Medidas

TDAH

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

Medidas

- ⚓ Utilizar la estrategia de repetición (repetir varias veces la información importante).
- ⚓ Durante las explicaciones, adecuar el vocabulario al alumnos, utilizar frases sencillas, expresar las ideas de una en una
- ⚓ Mantener durante las explicaciones el contacto ocular con el alumno/a para poder detectar signos de cansancio.
- ⚓ Utilizar señales no verbales para redirigir su atención como pueden ser: cambiar la entonación durante la explicación y hacer preguntas para asegurarnos que nos está escuchando (estas preguntas es conveniente que se realicen a todos los alumnos).
- ⚓ Evitar, en la medida de los posible, distractores visuales y auditivos. (Supervisar el material que tiene encima de la mesa, alrededor...)
- ⚓ Dar instrucciones cortas, claras, paso a paso.
- ⚓ Presentar las tareas con apoyo visual. Dar ejemplos.
- ⚓ Asegurarnos de que ha comprendido lo que tienen que hacer.
- ⚓ Ubicarlo en las primeras filas, próximo al profesorado y a compañeros que puedan ofrecerle modelos adecuados de trabajo.
- ⚓ Interactuar constantemente con el alumno para reforzar positivamente sus ejecuciones, así como para reconducir las posibles distracciones.
- ⚓ Proporcionar atención individualizada cuando nos sea posible.

7

Atención a la diversidad

- ⚓ Facilitar coordinación entre el profesorado que atiende al alumno.
- ⚓ Evitar concentración de exámenes.

9

Autoevaluación

Indicadores de logro y desempeño

Resultados de la evaluación en cada una de las materias.

Indicadores de logro

- ✓ Porcentaje de indicadores de logro conseguidos o ampliamente conseguidos.
- ✓ Se mejora el porcentaje de indicadores de logro respecto al año pasado

Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.

Indicadores de logro

- ✓ La distribución de la clase favorece la metodología elegida.
- ✓ Se ha seguido el libro del alumno
- ✓ Se ha utilizado otros recursos didácticos programados
- ✓ Se utilizan metodologías activas, actividades significativas y tareas variadas.
- ✓ Se ha cumplido la temporalización programada a principio de curso

Eficacia de las medidas de atención a la diversidad que se han implantado en el curso.

Indicadores de logro

- ✓ Porcentaje de alumnos con NEES que han alcanzado los criterios mínimos
- ✓ Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje
- ✓ Las medidas implantadas han favorecido el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos de atención a la diversidad.

9


Autoevaluación

Indicadores de logro y desempeño

Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.

Indicadores de logro

- ✓ Se han empleado actividades participativas y grupales
- ✓ A través de determinadas actividades enfocadas a la convivencia del aula se ha fomentado el respeto entre los alumnos
- ✓ La distribución de los puestos ha contribuido a propiciar un clima colaborativo tanto en el interior como en el exterior del aula.
- ✓ Las salidas extraescolares realizadas como recurso pedagógico han favorecido la integración, la convivencia y el respeto mutuo.

En este apartado se detallan los criterios de evaluación y las competencias que se trabajan en la programación. Las competencias que aparezcan en gris no se trabajan en la programación y aquellas que estén indicadas con  han sido modificadas para ajustarse a esta programación.

Educación Física

Competencia: 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. , , , , y (CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

CE-1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

CE-1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

CE-1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

CE-1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

CE-1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal 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.

CE-1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia: 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. , , y (CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

CE-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.

CE-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 percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

CE-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.

Competencia: 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. , , , y (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3)

CE-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.

CE-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.

CE-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 la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia: 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. , , , , y (CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

CE-4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, 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.

CE-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 ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

CE-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 diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia: 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. , , y (STEM5, CC4, CE1, CE3)

CE-5.1 Participar en actividades físico-deportivas 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.

CE-5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Educación Física

a Vida activa y saludable.

a.a Salud física:

a.a.a Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

a.a.b Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).

a.b Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía

a.b.a en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

a.c Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

a.d Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

a.e Salud mental:

a.e.a Exigencias y presiones de la competición.

a.e.b Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

a.e.c 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.

b Organización y gestión de la actividad física.

b.a Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

b.b Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

b.c Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

b.d Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

b.e Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

b.f Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

c Resolución de problemas en situaciones motrices.

c.a Toma de decisiones:

c.a.a Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

c.a.b Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

c.a.c 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.

c.a.d Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

c.a.e Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

c.b Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

c.c Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.

c.d Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

c.e Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

d Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

d.a Autorregulación emocional:

d.a.a Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

d.a.b Habilidades volitivas y capacidad de superación.

d.b Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

d.c Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

d.d Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

e Manifestaciones de la cultura motriz.

e.a Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señal de identidad cultural.

e.b Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

e.c Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo propias de Cantabria o de otros lugares del mundo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.

e.d Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura

y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

e.e Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

e.f Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

f Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

f.a Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

f.b Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas ("crossfit", gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

f.c Análisis y gestión del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.

f.d Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

f.e Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

f.f Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

f.g Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.