

Programación didáctica

# **Educación Física 4ºESO**

## **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 4º 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 18 alumnos y alumnas, de los cuales 5 precisan de adaptaciones no significativas que se detallan más en siguientes apartados.

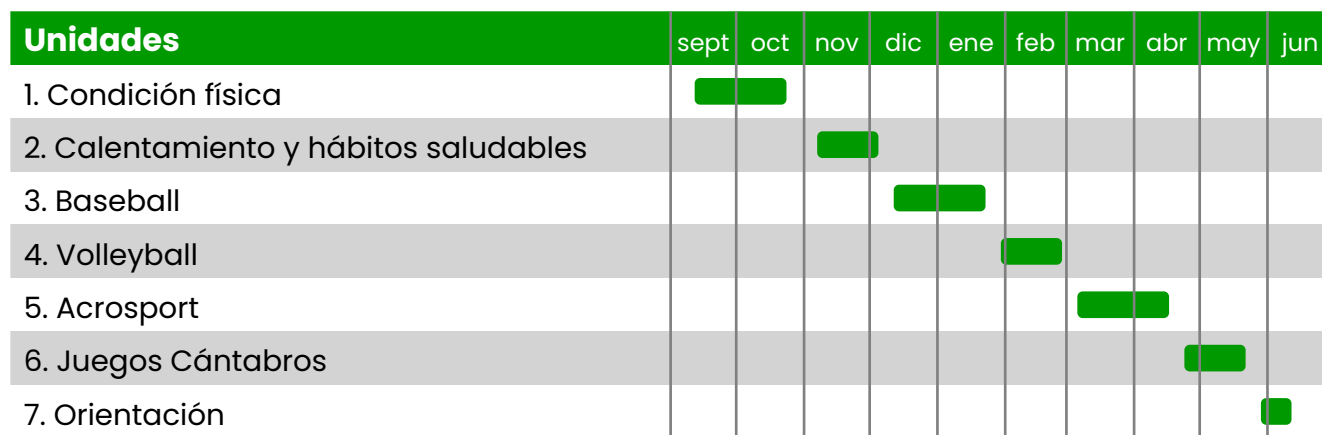
La metodología utilizada es fundamentalmente práctica en su mayoría, con contenidos teóricos que se van trabajando durante la propia clase y apoyados digitalmente por Google Classroom.

# 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
- Reconocimiento de malas posturas en los compañeros
- Corrección de posturas
- Habilidades motrices básicas
- Capacidades físicas básicas
- Autorregulación del esfuerzo de manera autónoma

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

#### Recursos

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

#### Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje autónomo
-  Magistral

# 3

## Unidad de programación 2

### Calentamiento y hábitos saludables

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

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

Además, también vamos a aprender sobre alimentación y hábitos saludables.

#### Saberes básicos

- Calentamiento específico sobre fuerza en Educación Física
- Autorregulación y planificación del entrenamiento
- Protocolo de actuación ante accidentes, primeros auxilios
- Alimentación saludable

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


#### Situaciones de aprendizaje

 [Calentamiento fuerza](#)





#### Actividades de evaluación

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

#### Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Pizarra digital

#### Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje por descubrimiento
-  Aprendizaje autónomo
-  Aprendizaje basado en problemas

# 3

## Unidad de programación 3

### Baseball

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 baseball.

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 baseball
- Profundización en baseball
- Coordinación y capacidades perceptivo motrices
- Táctica en baseball
- Diseño de estrategias

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

#### Recursos

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

#### Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje activo
-  Magistral

# 3

## Unidad de programación 4

### Volleyball

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 del volleyball
- Juego en equipo
- Técnica y táctica del volleyball
- Coordinación específica
- Deporte y perspectiva de género
- Gestión del fracaso en situaciones motrices

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



#### Situaciones de aprendizaje

 [Torneo de volleyball](#)




#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.2](#))
- ✓ Trabajo escrito - Rúbrica ([4.2](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([2.1](#), [3.2](#), [3.1](#), [3.3](#))

#### Recursos

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

#### Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación
-  Magistral



# 3

## Unidad de programación 5

### Acrosport

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, a través del acrosport. Mediante la creación de figuras de manera cooperativa se hará una actuación.

#### Saberes básicos

- Creación de figuras grupales con el resto de la clase
- Puesta en práctica de esas figuras
- Diseño de actividades rítmico-musicales
- Comunicación no verbal
- Cultura motriz
- Educación postural

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




#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje




#### Actividades de evaluación

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

#### Recursos

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

#### Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje por descubrimiento
-  Aprendizaje autónomo

# 3

## Unidad de programación 6

### Juegos Cántabros

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Conocimiento y aprendizaje de juegos cántabros como "Las palas", "Tiro de palo o al garrote" y "Carrera de ollas"

#### 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

No hay situaciones de aprendizaje




#### Actividades de evaluación

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

#### Recursos

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

#### Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación
-  Magistral

# 3

## Unidad de programación 7

### Orientación

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Aprenderemos a orientarnos en entornos naturales con y sin mapas.

Lectura de mapas. Creación y puesta en práctica de carreras de orientación.

Respeto al medio ambiente y educación vial.

#### Saberes básicos

- Profundización en aspectos de la orientación
- Utilización del cuerpo en diferentes contextos
- Comportamiento en entornos naturales
- Resolución de retos individuales y cooperativos
- Diseño de carrera de orientación en entornos naturales

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




#### Situaciones de aprendizaje

 [Carrera de orientación](#)



#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([1.6](#))
- ✓ Trabajo en grupo - Rúbrica ([3.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([5.1](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([3.2](#), [5.2](#))

#### Recursos

-  Material impreso elaboración propia
-  Material impreso elaboración externa
-  Tablets

#### Metodologías


-  Aprendizaje basado en proyectos
-  Aprendizaje cooperativo

# 3

## Unidad de programación 7

### Orientación

 Pizarra digital

 Aprendizaje invertido o Flipped Classroom

 Aprendizaje por descubrimiento

# 4

## Situación de aprendizaje 1

### Calentamiento fuerza

#### Descripción

Creación por grupos, de un calentamiento específico para una sesión de fuerza, 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 fuerza 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 volleyball

#### Descripción

El grupo completo debe diseñar un torneo de volleyball 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; 3.2; 3.1; 3.3


#### 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...

Calentamientos, entrega de premios, himnos de cada equipo...

#### 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

### Carrera de orientación

#### Descripción

Por grupos, deben diseñar una carrera de orientación por las instalaciones de La Cantábrica, que en una clase será puesta en práctica por todos. Deberán realizarla mediante la aplicación lorienteeing.

#### Saberes básicos

b.d; f.c; f.d; f.e



#### Criterios de evaluación

3.2; 5.2





#### Actividades

- Explicación de la aplicación digital: Se explicará el funcionamiento de la aplicación digital para su posterior uso.
- Diseño y puesta en práctica: Deberán diseñar la carrera en base al mapa y ponerla en práctica para sus compañeros.

#### Recursos

-  Tablets
-  Pizarra digital

#### Metodologías

-  Aprendizaje basado en proyectos
-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje invertido o Flipped Classroom
-  Aprendizaje autónomo

#### Evaluación

#### Procedimientos

Análisis de producciones

#### Actividades

Situación de aprendizaje

#### Instrumentos

Rúbrica

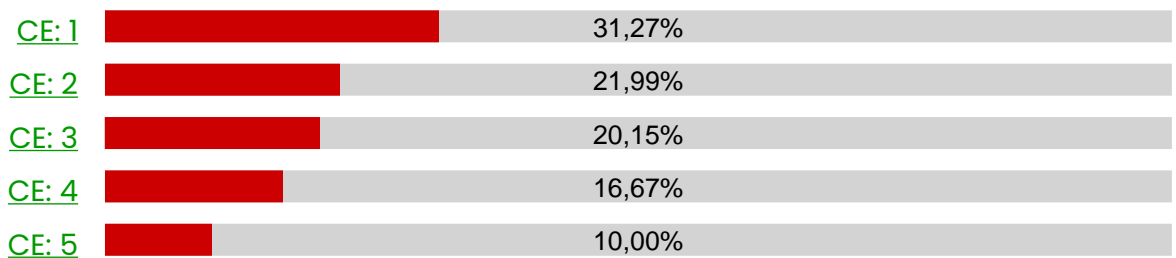
# 6

## 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 - Rúbrica - [UD7](#)

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

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

#### 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 - Escala numéricas - [UD3](#)
- ✓ 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 - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ 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](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Rúbrica - [UD7](#)
- ✓ 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 - Rúbrica - [UD6](#)

#### 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**

✓ Trabajo escrito - Rúbrica - [UD4](#)

#### 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 - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [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 - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

# 7

## Atención a la diversidad

### Capacidad cognitiva límite

Descripción de la necesidad de atención a la diversidad

#### Medidas

- ⚓ Utilizar la estrategia de repetición (repetir varias veces la información importante).
- ⚓ Presentación de la información por distintos canales (auditivo, gráfico, manipulativo, ...).
- ⚓ Durante las explicaciones, adecuar el vocabulario al alumnos, utilizar frases sencillas, expresar las ideas de una en una
- ⚓ Comenzar con tareas más sencillas e ir incrementando su complejidad.
- ⚓ 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.
- ⚓ Proporcional atención individualizada cuando nos sea posible.
- ⚓ Evitar concentración de exámenes.

### Con desconocimiento de la lengua y cultura españolas

Desconocimiento del idioma castellano en su totalidad

#### Medidas

- ⚓ Priorización del aprendizaje del nuevo idioma
- ⚓ Atención individualizada siempre que el alumno requiera
- ⚓ Coordinación con el tutor del grupo
- ⚓ Empleo de materiales de trabajo adaptados a su situación



# 7

## Atención a la diversidad

⚓ Coordinación con el responsable de interculturalidad

### Dificultad en la expresión escrita

Dificultad para transmitir por escrito ideas y conceptos.

#### Medidas

- ⚓ Proporcional atención individualizada cuando nos sea posible.
- ⚓ Preguntas cortas y separadas (de una en una)
- ⚓ Flexibilizar el tiempo en exámenes y trabajos.
- ⚓ Dar tiempo para ordenar/repasar su ejecución antes de entregarlo.
- ⚓ Valorar el contenido no la presentación, ortografía de las palabras...
- ⚓ Evitar concentración de exámenes.

### Dificultad en la lectura

Dificultad a la hora de leer y comprender el material escrito aportado

#### Medidas

- ⚓ Utilizar la estrategia de repetición (repetir varias veces la información importante).
- ⚓ Presentación de la información por distintos canales (auditivo, gráfico, manipulativo, ...).
- ⚓ 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.
- ⚓ Proporcional atención individualizada cuando nos sea posible.

# 7

## Atención a la diversidad

- ⚓ Facilitar coordinación entre el profesorado que atiende al alumno.
- ⚓ Flexibilizar el tiempo en exámenes y trabajos.
- ⚓ Preguntas cortas y separadas (de una en una)
- ⚓ Diversidad de pruebas (test, unir, preguntas cortas, etc.), pruebas orales y escritas.
- ⚓ Apoyo visual (imágenes, gráficos)
- ⚓ Dar tiempo para ordenar/repasar su ejecución antes de entregarlo.
- ⚓ Evitar concentración de exámenes.

### 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).
- ⚓ Dar instrucciones cortas, claras, paso a paso.
- ⚓ Evitar, en la medida de los posible, distractores visuales y auditivos. (Supervisar el material que tiene encima de la mesa, alrededor...)
- ⚓ 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.
- ⚓ Proporcionar atención individualizada cuando nos sea posible.
- ⚓ 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

#### 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

# 9

## Autoevaluación


### Indicadores de logro y desempeño

- ✓ 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.

### **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.

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.