



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA





**DEPARTAMENTO:
CURSO: 2023/2024**

COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO

PROFESORES	GRUPO Y MATERIA
Inés Cebrián Sánchez	2ºA
	2ºB
	2ºC
	2ºD
	4ºA
	4ºB
	4ºC
	4ºD-DIVER
	1ºBA
	1ºBB
Andrés Valencia García (Jefe Departamento)	1ºA
	1ºB
	1ºC
	1ºD
	1ºE
	3ºA
	3ºB
	3ºC
	3ºD

REUNIÓN DEL DEPARTAMENTO (Día / hora): Lunes 9:25-10:20

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Gobierno de Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 2 de 38

1. INTRODUCCIÓN.

El IES Pedro Mercedes es un centro que adopta la inclusión y la no discriminación como modelo educativo y, por tanto, la educación en igualdad de oportunidades y la calidad de la educación para todo el alumnado.


Los valores que sustentan el proyecto educativo son la libertad, la responsabilidad personal, el respeto a las personas, la tolerancia, la solidaridad, la justicia y el respeto y cuidado del entorno.

Por otra parte, el instituto se compromete a la mejora continua de las actividades que se realizan en él con la participación activa de todos los colectivos que conforman la comunidad educativa y al fomento del trabajo en equipo basado en el rigor y la disciplina.

2.- OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE.

2.1.1. OBJETIVOS GENERALES DE E.S.O (LOMLOE)

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 3 de 38

salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y su personajes y representantes más destacados.

2.1.2. OBJETIVOS GENERALES DE BACHILLERATO (LOMLOE)

a) Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.

f) Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.

g) Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.




j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados. m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Gobierno de Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 4 de 38

o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

2.2. COMPETENCIAS

2.2.1. Competencias de la Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

Competencias sociales y cívicas.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestra día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motor y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN		
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			 Gobierno de Castilla-La Mancha 
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 5 de 38

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a

sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

2.2.2. Competencias en Bachillerato

La Educación Física en este nivel educativo, permite que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

Competencias sociales y cívicas.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Gobierno de Castilla-La Mancha	 EDUCACIÓN - CLM
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 6 de 38

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/asea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.




La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a

sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN		
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			 Gobierno de Castilla-La Mancha 
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 7 de 38

algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

3. SECUENCIACIÓN POR CURSOS Y MATERIAS:

3.0. BLOQUES DE CONTENIDO.

BLOQUES DE CONTENIDO EN ESO (LOMLOE)

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



El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

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

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

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

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN		
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			 Gobierno de Castilla-La Mancha 
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 8 de 38

BLOQUES DE CONTENIDO EN BACHILLERATO (LOMLOE)

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

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

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea, y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

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

3.1. RELACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES ELEMENTOS DEL CURRÍCULO.

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 9 de 38

3.1.1. PRIMERO DE ESO

BLOQUE CONTENIDOS	SABERES
I. Vida activa y saludable	<p>a) Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>b) Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>c) Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p>
II. Organización y gestión de la actividad física.	<p>a) Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</p> <p>b) Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>c) La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>d) Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>e) Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>f) Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).</p>
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>a) Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>b) Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>c) Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.</p> <p>d) Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>e) Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>f) Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>
IV. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>a) Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>b) Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>c) Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>d) Identificación 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). Asertividad y autocuidado.</p>
V. Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>a) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>b) Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p>

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 10 de 38

	<p>c) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p> <p>d) Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>e) Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos</p>
VI. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>a) Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>b) La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>c) Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>d) Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>e) Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>g) 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.</p> <p>h) Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>i) Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>j) Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos</p>

COMPETENCIAS	PERFILES SALIDA	CRITERIOS EVALUACIÓN	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
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 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	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	<p>1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte</p>	<p>0. EVALUACIÓN DE LA C.F.</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>1.CALENTAMIENTO</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p>
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices,	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. 3.	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando</p>	<p>6.BALONMANO</p> <p>3.JUEGOS MOTORES</p> <p>4.BÁDMINTON</p>



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



MD 75010201

Revisión: 21

Fecha: 01/09/2017

Página 11 de 38

<p>aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		<p>principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía</p>	<p>6.BALONMANO</p> <p>3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO</p>
<p>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.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.BALONMANO</p> <p>1.CALENTAMIENTO 2.CONDICIÓN FÍSICA 3.JUEGOS MOTORES 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO</p> <p>1.CALENTAMIENTO 2.CONDICIÓN FÍSICA 3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO</p>
<p>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.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES</p> <p>1.CALENTAMIENTO 2.CONDICIÓN FÍSICA 3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO</p> <p>3.JUEGOS MOTORES</p>
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos,</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES</p>



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



MD 75010201




Revisión: 21

Fecha: 01/09/2017

Página 12 de 38

<p>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</p>		<p>disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES</p>
---	--	---	-------------------------

SITUACIONES DE APRENDIZAJE TEMPORALIZADAS (SESIONES)	BLOQUE DE CONTENIDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%	
0. EVALUACIÓN DE LA C.F. (10)	I (a)	1	1.1	Test físicos y análisis resultados	PROMEDIO	
1. CALENTAMIENTO (2)	I (a)	1	1.2	Prueba práctica	PROMEDIO	
			1.3	Observación directa		
			4.2	Prueba teórica		
2. CONDICIÓN FÍSICA (4)	I (a, b, c) II (c, d, e, f) III (c) IV (d) VI (b, c, e, g, i, j)	1	1.4	Prueba teórica	PROMEDIO	
			1.5	Prueba teórica		
			1.6	Prueba teórico-práctica		
		3	3.2	Observación directa		
			3.3	Observación directa		
			4.2	Prueba teórica		
3. JUEGOS MOTORES: condición física, en la naturaleza, populares (juegos y deportes tradicionales-billa, calva, caliche, petanca y juegos tradicionales), expresivos (coreos de combas), deportivos y alternativos (Datchball, Kickball, Colpbball, Fornite) (20)	I (a, b) II (a, b, d, e, f) IV (a, b, c, d) V (a, b, d) VI (a, c, d, e, g, i, j)	2	2.2	Observación directa	PROMEDIO	
			2.3	Observación directa		
		3	3.1	Observación directa		
			3.2	Observación directa		
			3.3	Observación directa		
		4	4.1	Observación directa		
			4.3	Observación directa		
			5	5.1		Observación directa
				5.2		Observación directa
4. BADMINTON (12)	I (a) III (a, b, d) IV (a, c)	2	2.2	Observación directa	PROMEDIO	
			2.3	Prueba práctica		
		3	3.1	Observación directa		
			3.3	Observación directa		
			4.2	Prueba teórica		
5. EQUILIBRIO (6)	II (d, e, f) III (d, e, f)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO	
			3.2	Observación directa		
		3	3.3	Observación directa		
			4.2	Prueba teórica		
6. BALONMANO (12)	I (b, c) II (d) III (a, b, d, e) IV (a, b, c, d) V (d, e)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO	
			2.2	Prueba práctica		
			2.3	Prueba práctica		
		3	3.1	Observación directa		
			3.2	Observación directa		
			3.3	Observación directa		
			4	4.2		Prueba teórica

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 13 de 38

3.1.2. SEGUNDO DE ESO

BLOQUE CONTENIDOS 2º ESO	SABERES 1º Y 2º ESO
I. Vida activa y saludable	<p>a) Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>b) Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>c) Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
II. Organización y gestión de la actividad física.	<p>a) Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</p> <p>b) Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>c) La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>d) Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>e) Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p>
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>a) Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>b) Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>c) Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.</p> <p>d) Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>e) Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>f) Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>
IV. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>a) Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>b) Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>c) Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>d) Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes</p>



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



	<p>xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
V. Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>a) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>b) Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>c) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p> <p>d) Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>e) Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
VI. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>a) Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>b) La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>c) Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>d) Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>e) Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>f) Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>g) 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.</p> <p>h) Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>i) Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>j) Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos</p>

COMPETENCIAS	PERFILES SALIDA	CRITERIOS EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS
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 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	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	<p>1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte</p>	<p>0. EVALUACIÓN DE LA C.F.</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>1.CALENTAMIENTO</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p>
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	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. 3.	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y</p>	<p>3.BALONCESTO</p> <p>3.BALONCESTO</p> <p>4.FLOORBALL</p>



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



<p>ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		<p>actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía</p>	<p>3.BALONCESTO 4.ZANCOS 6.FLOORBALL 7.ATLETISMO</p>
<p>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.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<p>3.BALONCESTO 6.FLOORBALL 7.ATLETISMO 9.JUEGOS ALTERNATIVOS</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA 3.BALONCESTO 4.ZANCOS 5.DANZAS DEL MUNDO 6.FLOORBALL 7.ATLETISMO 9.JUEGOS ALTERNATIVOS</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA 3.BALONCESTO 4.ZANCOS 5.DANZAS DEL MUNDO 6.FLOORBALL 7.ATLETISMO 9.JUEGOS ALTERNATIVOS</p>
<p>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.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas</p>	<p>5.DANZAS DEL MUNDO</p> <p>1.CALENTAMIENTO 2.CONDICIÓN FÍSICA 3.BALONCESTO 6.FLOORBALL 7.ATLETISMO</p> <p>5.DANZAS DEL MUNDO</p>






MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



<p>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</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>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 y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas</p>	<p>8.SENDERISMO-ORIENTACIÓN</p> <p>8.SENDERISMO-ORIENTACIÓN</p>
---	-----------------------------	--	---

SITUACIONES DE APRENDIZAJE TEMPORALIZADAS (SESIONES)	BLOQUE DE CONTENDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%
0. EVALUACIÓN DE LA C.F. (10)	I (a)	1	1.1	Test físicos y análisis resultados	PROMEDIO
1. CALENTAMIENTO (2)	I (a)	1	1.2	Prueba práctica	PROMEDIO
		4	4.2	Prueba teórica	
2. CONDICIÓN FÍSICA (4)	I (a, b, c) II (c, d, e, f) III (c) IV (d) VI (b, c, e, g, i, j)	1	1.4	Prueba teórica	PROMEDIO
			1.5	Prueba teórica	
			1.6	Prueba teórico-práctica	
		3	3.2	Observación directa	
		4	3.3	Observación directa	
3. BALONCESTO (10)	I (a) III (a, b, d) IV (a, c)	2	2.2	Observación directa	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
		4	3.3	Observación directa	
4. ZANCOS (6)	II (d, e, f) III (d, e, f)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO
		3	3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
5. DANZAS DEL MUNDO (6)	V (a, b, c)	3	3.2	Observación directa	PROMEDIO
			3.3	Observación directa	
		4	4.1	Observación directa	
			4.3	Observación directa	
6. FLOORBALL (6)	I (a) III (a, b, d) IV (a, c)	2	2.2	Observación directa	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.2	Prueba teórica	
7. ATLETISMO (8)	I (a, c) II (a, d, e) III © IV (a, d)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
8. SENDERISMO Y ORIENTACIÓN (4)	II (e) III (c) VI (c, d, e, f, i, j)	5	5.1	Prueba práctica	PROMEDIO
			5.2	Prueba práctica	
9. JUEGOS ALTERNATIVOS (Korfball, Thouball, Kick ball,, Pickleball)	I (c) II (a, b) III (b, c, d) IV (a, b, c, d) V (e)	3	3.1	Observación directa	PROMEDIO
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 17 de 38

--	--	--	--	--	--

3.1.3. TERCERO DE ESO

BLOQUE CONTENIDOS 3ºESO	SABERES 3ºESO
I. Vida activa y saludable	<p>a) Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>
II. Organización y gestión de la actividad física.	<p>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 y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>b) Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>c) Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>d) Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. f) Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>a) Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 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 o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 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.</p> <p>b) 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.</p> <p>c) Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>d) Sistemas de entrenamiento.</p> <p>e) Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>f) Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>g) Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>
IV. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>a) Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>b) Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>c) Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>d) Identificación 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). Asertividad y autocuidado.</p>
V. Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>a) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>b) Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p>



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



	<p>c) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>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.</p> <p>e) Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>
<p>VI. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p>	<p>a) Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>b) La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>d) Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab</p>

COMPETENCIAS	PERFILES SALIDA	CRITERIOS EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS
<p>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 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</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CALENTAMIENTO CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>ACROSPORT</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>BICIS</p>
<p>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</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. 3.</p>	<p>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.</p> <p>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</p>	<p>VOLEIBOL TENIS</p> <p>VOLEIBOL TENIS ALTERNATIVOS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA</p>



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



<p>situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		<p>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.</p>	<p>BICIS ACROSPORT VOLEIBOL TENIS ALTERNATIVOS</p>
<p>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.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>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 público, participante u otros. 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 de los demás.</p>	<p>BICIS VOLEIBOL TENIS ALTERNATIVOS CONDICIÓN FÍSICA ACROSPORT ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA ALTERNATIVOS CONDICIÓN FÍSICA ACROSPORT ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA ALTERNATIVOS</p>
<p>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.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>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 físicodeportivo. 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</p>	<p>BICIS CALENTAMIENTO CONDICIÓN FÍSICA VOLEIBOL TENIS CONDICIÓN FÍSICA VOLEIBOL TENIS ACROSPORT</p>





MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



		culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	
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	STEM5, CC4, CE1, CE3	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. 5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	BICICLETAS BICICLETAS

SITUACIONES DE APRENDIZAJE TEMPORALIZADAS (SESIONES)	BLOQUE DE CONTENIDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%	
0. EVALUACIÓN DE LA C.F. (10)	I (a)	1	1.1	Test físicos y análisis resultados	100%	
1. CALENTAMIENTO (2)	I (a)	1	1.2	Prueba práctica	PROMEDIO	
			1.3	Observación directa		
			4.1	Prueba teórica		
2. CONDICIÓN FÍSICA (4)	I (a, b, c) II (c, d, e, f) III (c, d) IV (a) V (d) VI (a, b, c)	1	1.2	Prueba teórico-práctica	PROMEDIO	
			1.4	Prueba práctica		
			1.5	Prueba teórica		
		3	3.2	Observación directa		
			3.3	Observación directa		
			4.1	Prueba teórica		
3. ACROSPORT (12)	I (a) II (d, e) III (b, e, f) IV (b, d) V (c)	1	1.3	Prueba teórica	PROMEDIO	
		2	2.3	Prueba práctica		
		3	3.2	Observación directa		
		3	3.3	Observación directa		
		4	4.3	Prueba práctica		
4. VOLEIBOL (10)	II (a, d) III (a, b, e) IV (a, c, d) V (d, e)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO	
			2.2	Observación directa		
			2.3	Prueba práctica		
		3	3.1	Observación directa		
			4	4.1		Prueba teórica
				4.2		Prueba teórica
5. TENIS (10)	II (a, b, d) III (a, b, e) IV (a, c, d) V (d, e)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO	
			2.2	Observación directa		
			2.3	Prueba práctica		
		3	3.1	Observación directa		
			4	4.1		Prueba teórica
				4.2		Prueba teórica
6. BICICLETAS (Normas de circulación, ajustes, reparaciones, habilidad, indumentaria y accesorios, salidas entorno próximo)	II (a, d, e) III (c, d) VI (a, b, d)	1	1.6	Prueba teórico-práctica	PROMEDIO	
			2.3	Prueba práctica		
		3	3.1	Observación directa		
			4	4.1		Prueba teórica
		5		5.1		Prueba práctica
			5.2	Prueba práctica		
7. JUEGOS ALTERNATIVOS (Ultimate, béisbol, gouback, Indiacas (8))	II (a, b) III (a, b, e) IV (a, b, c, d)	2	2.2	Prueba práctica	PROMEDIO	
			2.3	Prueba práctica		
		3	3.1	Observación directa		
			3.2	Observación directa		
			3.3	Observación directa		

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 21 de 38

3.1.4. CUARTO DE ESO

BLOQUE CONTENIDOS 4º ESO	SABERES 4º ESO
I. Vida activa y saludable	<p>a) Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>b) Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>b) Salud mental: exigencias presiones de la competición. 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.</p>
II. Organización y gestión de la actividad física.	<p>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 y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>b) Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>c) Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>d) Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos 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.</p> <p>e) Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p>
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>a) Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 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 o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 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.</p> <p>b) 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.</p> <p>c) Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>d) Sistemas de entrenamiento.</p> <p>e) Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>f) Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>g) Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>
IV. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>a) Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>b) Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>c) Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>d) Identificación 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). Asertividad y autocuidado.</p>
V. Manifestaciones de	<p>a) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p>



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



la cultura motriz.	<p>b) Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>c) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>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.</p> <p>e) Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>
VI. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>a) Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>b) La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>c) Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>d) Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab</p>

COMPETENCIAS	PERFILES SALIDA	CRITERIOS EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS
<p>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 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</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CALENTAMIENTO CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p>
<p>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</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. 3.</p>	<p>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.</p> <p>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,</p>	<p>ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS</p> <p>FÚTBOL ALTERNATIVOS</p>



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



<p>objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		<p>decisión y ejecución 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.</p>	<p>BAILES DE SALÓN FÚTBOL ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS ALTERNATIVOS</p>
<p>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.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>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 público, participante u otros. 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 de los demás.</p>	<p>BAILES DE SALÓN FÚTBOL ALTERNATIVOS BAILES DE SALÓN CONDICIÓN FÍSICA ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS FÚTBOL ALTERNATIVOS BAILES DE SALÓN CONDICIÓN FÍSICA ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS FÚTBOL ALTERNATIVOS</p>
<p>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.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>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 físicodeportivo. 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</p>	<p>CALENTAMIENTO CONDICIÓN FÍSICA BAILES DE SALÓN FÚTBOL BAILES DE SALÓN FÚTBOL BAILES DE SALÓN ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS</p>



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



		difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	
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	STEM5, CC4, CE1, CE3	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. 5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	EXCURSIÓN ACTIVIDADES ACUÁTICAS EXCURSIÓN EN BICI EXCURSIÓN ACTIVIDADES ACUÁTICAS EXCURSIÓN EN BICI

SITUACIONES DE APRENDIZAJE TEMPORALIZADAS (SESIONES)	BLOQUE DE CONTENIDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%
0. EVALUACIÓN DE LA C.F. (10)	I (a)	1	1.1	Test físicos y análisis resultados	PROMEDIO
1. CALENTAMIENTO (2)	I (a)	1	1.2	Prueba práctica	PROMEDIO
		4	4.1	Prueba teórica	
2. CONDICIÓN FÍSICA (4)	I (a, b, c) II (c, d, e, f) III (c, d) IV (a) V (d) VI (a, b, c)	1	1.2	Prueba teórico-práctica	PROMEDIO
			1.3	Prueba teórico-práctica	
			1.4	Prueba práctica	
			1.5	Prueba teórica	
			1.6	Prueba teórico-práctica (BTT. Proyecto MEJOR)	
			3	3.2	
		4	4.1	Prueba teórica	
		3. BAILES DE SALÓN (8)	II (d) III (e, f) IV (d) V (a, c, d)	2	
3	3.1	Observación directa			
	3.2	Observación directa			
	3.3	Observación directa			
4	4.1	Prueba teórica			
	4.2	Observación directa			
	4.3	Prueba práctica			
	4.4	Prueba práctica			
4. FÚTBOL (8)	II (a) III (a, b, c, e) IV (a, c, d) V (d, e)	2	2.2	Prueba práctica	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.1	Prueba teórica	
			4.2	Prueba teórica	
			4.3	Prueba práctica	
5. ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS (12)	II (e) III (b, e, f) IV (a) V (c)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.1	Prueba teórica	
			4.2	Prueba teórica	
4.3	Prueba práctica				
6. JUEGOS	II (a, b)	2	2.2	Prueba práctica	PROMEDIO



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MANUAL DE PROCEDIMIENTOS

SP 750102 PROGRAMACIÓN

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



Castilla-La Mancha






MD 75010201

Revisión: 21

Fecha: 01/09/2017

Página 25 de 38

ALTERNATIVOS (fútbol gaélico, intercross, rugby-tag, hockey hierba (8))	III (a, b, e) IV)a, b, c, d)	3	2.3	Prueba práctica	
			3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 26 de 38

3.1.5. 1º BACHILLERATO

BLOQUE CONTENIDOS BACHILLERATO	SABERES 1º BACHILLERATO
I. Vida activa y saludable	<p>a) Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>b) Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>c) Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>
II. Organización y gestión de la actividad física.	<p>a) Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.</p> <p>b) Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>c) Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.</p> <p>d) Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.</p> <p>e) Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>f) Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <p>g) Protocolos ante alertas escolares.</p>
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>a) Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>b) Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.</p> <p>c) Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>d) 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, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p>e) Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>f) Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p> <p>g) Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



MD 75010201

Revisión: 21

Fecha: 01/09/2017

Página 28 de 38

		<p>y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5 Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>	<p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>ORIENTACIÓN BTT</p>
<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.2 Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES</p> <p>VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES</p>
<p>3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad 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 y proactiva ante comportamientos antideportivos o</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.</p>	<p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>	<p>FITNESS</p> <p>VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES ORIENTACIÓN BTT</p>



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



<p>contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</p>		<p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	<p>VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES ORIENTACIÓN BTT</p>
<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCECI</p>	<p>4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES</p> <p>FITNESS</p>
<p>5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1</p>	<p>5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>ORIENTACIÓN Y BTT</p> <p>ORIENTACIÓN Y BTT</p>



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



SITUACIONES DE APRENDIZAJE TEMPORALIZADAS (SESIONES)	BLOQUE DE CONTENDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%
1. FITNESS (20) pilates, TRX, HIIT, core, entrenamiento funcional, entrenamiento con banda elástica, GAP, paleotraining, pounds, combas, penalti-box, sevillanas.	I (a, b, c) II (c, d, e, f, g) III (b, c, e, f) V (f) VI (g)	3	3.1	Observación directa	PROMEDIO
		4	4.2	Prueba práctica	
2. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA (6)	I (a) II (d, e) III (b, e)	1	1.1	Prueba teórico-práctica	PROMEDIO
			1.2	Prueba teórica	
			1.3	Prueba teórica	
			1.4	Observación directa	
4	4.1	Prueba teórica			
3. VOLEIBOL (12)	III (f) IV (d, e) V (e)	2	2.2	Observación directa/ Prueba teórica	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
4	4.1	Prueba teórica			
4. JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES (12)	II (a, b) III (a, d, f, g) IV (b, c, d, e) V (a, e)	2	2.2	Observación directa	PROMEDIO
			2.3	Observación directa	
		3	3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
4	4.1	Prueba teórica			
5. ORIENTACIÓN BTT (6)	I (b) II a, b, d, e, f) III (c, d, e, f) VI (a, b, c, d, e, f, g, h, i)	3	3.2	Observación directa	PROMEDIO
			3.3	Observación directa	
		5	5.1	Observación directa	
			5.2	Observación directa	


4. METODOLOGÍA

4.1. METODOLOGÍA GENERAL

Desde el punto de vista didáctico, el concepto de método es uno de los términos de significado más confuso y polivalente. De tal forma que trataremos de aclarar la utilización de una serie de términos didácticos asociados al concepto método y que suponen acciones didácticas diferentes denominadas erróneamente a través del mismo término, según Delgado Noguera(1991).

Método como “**Estilo de Enseñanza**”. Según MuskaMosston(1993), tenemos los siguientes:

- Mando directo
- Modificación del mando directo
- Asignación de tareas
- Enseñanza recíproca
- Grupos reducidos
- Programas individuales
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN		
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 31 de 38



Los estilos de enseñanza muestran como se desarrolla la interacción entre los elementos personales del proceso educativo (profesor – alumno), pudiendo observarse el proceso de **adopción de decisiones** que se toman por parte de ambos elementos personales.

El Método como “**Técnica de Enseñanza**”. Clasificación. La técnica de enseñanza puede ser:

- Instrucción directa
- Enseñanza mediante la búsqueda.

El método como **Estrategia de Práctica**. Aquí nos estamos refiriendo a la forma de presentar la tarea, es decir, la presentamos en su conjunto o dividimos los componentes de la misma para su enseñanza (analítica o global) Sánchez Bañuelos (1992), las divide en:

- Global pura
- Global con polarización de la atención
- Global con modificación de la situación real.
- Análisis progresivo
- Análisis secuencial
- Análisis puro

La E.F. cuenta con unas **características especiales** que determinan algunos aspectos metodológicos, como son:

1. El tener contenidos predominantes de tipo práctico y vivencial.
2. Por otra parte las sesiones de EF se desarrollan en espacios abiertos, con una estructura y organización compleja, en relación a las otras áreas: las aulas son gimnasios y patios; los alumnos se encuentran en movimiento, lo que redundará a nivel organizativo en el planteamiento didáctico.
3. Los aprendizajes que proporciona este área requiere de un proceso de práctica o experimentación recurrente para consolidarse, lo cual implica una gran dedicación de tiempo
4. Las relaciones que se establecen tanto entre los propios alumnos y alumnas como entre estos alumnos y el profesor son cercanas debido a la posición del profesor integrada dentro del grupo.
5. La EF requiere de una indumentaria específica para ser practicada, atendiendo a unos criterios de higiene y comodidad. A esto hay que añadir a una concepción del proceso de E-A que propone una serie de **principios de intervención pedagógica**:
 - Partir del nivel de desarrollo del alumno.
 - Promover la actividad del alumno.
 - Contribuir al desarrollo de la capacidad de "aprender a aprender".
 - Socialización: fomentar las relaciones de igualdad ya que favorecen la confrontación de puntos de vista, relativización de los posicionamientos, el rendimiento y las expectativas.

Todo esto exigirá un **tratamiento específico y unos estilos y estrategias de enseñanza determinados, propios de la EF**. Este tratamiento habrá que tenerlo en cuenta en cada ejercicio, pero también en cada sesión hay un estilo de enseñanza distinto, para adaptarnos a la dificultad de la tarea. En relación a la estrategia de presentación de las tareas variaremos entre las diferentes formas globales y analíticas en función de la situación de EA. En la medida de lo posible trabajaremos con estilos de enseñanza basados en la resolución de problemas y el descubrimiento guiado que fomenten una emancipación del alumno, pero sin descartar el mando directo como en el aprendizaje de habilidades específicas que tiene gran dificultad. Utilizaremos agrupaciones flexibles y estilos que lo posibiliten (grupos reducidos, enseñanza recíproca, grupos de nivel...).

4.2. TEMPORALIZACIÓN POR CURSOS ATENDIENDO A ESPACIOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS



MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



1º ESO

1ª EVALUACIÓN	- CALENTAMIENTO - TEST - CONDICIÓN FÍSICA - JUEGOS MOTORES
2ª EVALUACIÓN	- BADMINTON - EQUILIBRIO - CONDICIÓN FÍSICA
3ª EVALUACIÓN	- BALONMANO - CONDICIÓN FÍSICA

2º ESO

1ª EVALUACIÓN	- TEST - CALENTAMIENTO - CONDICIÓN FÍSICA - BALONCESTO - FLOORBALL
2ª EVALUACIÓN	- DANZAS DEL MUNDO - ATLETISMO
3ª EVALUACIÓN	- ZANCOS - ALTERNATIVOS

3º ESO



1ª EVALUACIÓN	- ACROSPORT - BICICLETAS
2ª EVALUACIÓN	- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - VOLEIBOL
3ª EVALUACIÓN	- TENIS - ALTERNATIVOS

4º ESO

1ª EVALUACIÓN	- TEST - CALENTAMIENTO - COND. FÍSICA - ALTERNATIVOS -
2ª EVALUACIÓN	- HABILIDADES CIRCENSES - BAILES DE SALÓN
3ª EVALUACIÓN	- CONDICIÓN FÍSICA - FUTBOL

1º BACHILLERATO

1ª EVALUACIÓN	- FITNESS - VOLEIBOL
----------------------	-------------------------

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 33 de 38

2ª EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO - FITNESS - VOLEIBOL
3ª EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - JUEGOS POPULARES - ALTERNATIVOS

4.3. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y PTI

Establecemos medidas ordinarias y específicas para dar respuesta a las diferentes necesidades del alumnado.

Ordinarias:

- Trabajo con diferentes métodos de aprendizaje: por asignación de tareas, cooperativo, autoaprendizaje y el aprendizaje por descubrimiento.
- Trabajo por rincones
- Enseñanza multinivel en función de las aptitudes de los alumnos.
- Graduación de actividades
- Utilización de diferentes espacios

Cuando las medidas ordinarias no son suficientes para dar respuesta a las necesidades del alumno se hace necesario realizar adaptaciones curriculares. En nuestra área, las dificultades más frecuentes son las siguientes:

- Alumnos inmigrantes.
- Trabajar la integración social mostrando y haciendo mostrar a los compañeros actitudes de tolerancia y no discriminación. En los casos que exista desconocimiento de la lengua y/o desfase curricular, deberemos actuar coordinadamente con el departamento de orientación.
- Actitud desfavorable hacia la Educación Física.
- Trabajaremos reforzando positivamente los comportamientos colaborativos y de compañerismo.
- Reforzaremos positivamente los esfuerzos por realizar correctamente las actividades.
- Destacaremos, aquellos elementos atractivos para el alumno (como el deporte).
- Capacidades motrices mayores o menores que la mayoría de compañeros de su edad.
- Introducción de actividades de refuerzo y apoyo para los alumnos con menores capacidades.
- Introducción de actividades de ampliación y refuerzo para los alumnos con mayores capacidades.
- Alumnos con necesidades educativas especiales

Dentro de la atención a la diversidad, merece una atención especial el tratamiento que debemos dar a los alumnos con necesidades educativas especiales (alumnos con déficit cognitivo, sensorial y/o motórico. Las adaptaciones curriculares específicas de cada uno de estos alumnos se realizarán a partir de los informes médicos correspondientes, motivo por el cual no pueden aparecer especificadas en el presente proyecto curricular.

Para estos alumnos, en líneas generales las adaptaciones las realizaremos a tres niveles:

1º.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN




- Supresión de C.E. normalizados.
- Introducción de C.E. específicos, complementarios y/o alternativos.

2º.- SABERES

- Introducción de saberes específicos; selección de contenidos basándonos en los del nivel, contenidos alternativos.
- Suprimir saberes establecidos.

3º.- EVALUACIÓN

Para aquellos alumnos que han adquirido, justificadamente, la condición de exentos de actividades prácticas, serán evaluados de acuerdo a los criterios de evaluación que puedan desarrollar, ya sea adaptando, modificando

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN		 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA				
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 34 de 38	

e incluso suprimiendo. La forma de evaluación dependerá de la duración de su incapacidad para seguir el normal desarrollo de las clases. Cuando la incapacidad no supere las dos semanas, deberán recoger por escrito las sesiones del resto de sus compañeros. Éstas serán entregadas al profesor al final de las mismas.

Cuando la incapacidad supere las dos semanas, será obligatorio, además, la realización de trabajos y/o exámenes relacionados con el contenido que se desarrolle en ese momento.

4º ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

- Utilizaremos aquellas posibilidades que favorezcan el tratamiento de la diversidad en cada caso.

También debemos hablar en este apartado de aquellos alumnos que necesitan adaptaciones curriculares durante todo el curso o un periodo del mismo debido a enfermedad o lesión que afecte exclusivamente el comportamiento motor del alumno. En este caso, los profesores del Departamento de Educación Física, conocedores y conscientes de los beneficios que pueden suponer la adecuada práctica de la actividad física para estos alumnos, y con la intención de tener un mayor conocimiento sobre cada uno de los casos planteados a la hora de realizar las oportunas adaptaciones curriculares, solicitarán al especialista correspondiente información referente a:

- Diagnóstico de la lesión o patología que padece el alumno.
- Pronóstico sobre su evolución a lo largo del curso.
- Tipos de ejercicios físicos más aconsejables y desaconsejables para la misma.

No obstante, durante el desarrollo de las sesiones se tratará de integrar, siempre que sea posible, a aquellos alumnos que presenten problemas físicos o de otra índole. Son habituales en nuestro centro algunos problemas como el asma, cardiopatías, diabetes, epilepsia, así como dolencias óseas, ligamentosas, musculares o tendinosas. Para estos alumnos, adaptaremos la actividad en los siguientes términos:

ASMA Y EDUCACIÓN FÍSICA: El ejercicio regular es beneficioso, aunque provoque crisis asmáticas, pues un aumento de la capacidad aeróbica se asocia a una disminución de la crisis. Los alumnos trabajarán a menor intensidad y se seguirán las instrucciones dadas por su neumólogo, asistiendo a clase con su medicación (ventolín).

CARDIOPATIAS: Dependiendo de la carga estática y dinámica de cada ejercicio y del tipo de gravedad de su dolencia, el ejercicio a realizar dependerá del informe de su médico especialista.

DIABETES: La actividad física está recomendada por los especialistas para tener un buen control de la glucemia por lo tanto seguirá el ritmo normal de la clase con atención a la subida y bajada de glucosa.

EPILEPSIA: Los alumnos deberán realizar actividad física como el resto de los compañeros. Como los alumnos notan la aparición de la crisis se evitará en ése momento la realización de actividad física. Se limitará la participación en actividades donde la aparición de una crisis pueda provocar una lesión (subir espalderas, minitramp, etc.)

LESIÓN OSEA , MUSCULAR, TENDINOSA O LIGAMENTOSA: A éstos alumnos se les procurará actividad física donde no intervenga la parte lesionada.

A aquellos alumnos que falten por un tiempo superior a las 2 semanas (4 clases) se les informará de las sesiones perdidas y se procurará que trabajen los contenidos de acuerdo a sus posibilidades.

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha		
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA				
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 35 de 38	

5. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

5.1. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.

La evaluación de la asignatura es continua y se lleva a cabo a través de los criterios de evaluación asociados a las competencias que marca la legislación actual. Durante todo el curso, la calificación final se obtendrá de la media aritmética de todas las competencias específicas.

El plan de lectura también es objeto de calificación y podrá suponer hasta un 5% de la calificación de cada evaluación.

Se contempla la posibilidad de realización de trabajos voluntarios, vinculados a la programación, con la finalidad de aumentar la práctica deportiva de los contenidos programados en cada curso. El alumnado que decida no realizar ninguno este trabajo, también podrá optar a la máxima calificación.

ACTITUD EN LA ASIGNATURA: La asistencia a las clases se considera imprescindible para aprobar la asignatura, debido al carácter práctico de la misma. La ausencia injustificada a clase implica la calificación de cero puntos en aquellos criterios de evaluación trabajados en la ausencia. De la misma manera, la carencia de ropa deportiva, amonestaciones, derivaciones al aula de convivencia, retrasos en la entrega o no entrega de trabajos, y las conductas contrarias a las normas de convivencia serán valoradas de forma negativa.

5.2. PLANIFICACIÓN DE ACCIONES PARA EL ALUMNADO CON PENDIENTE

5.2.1. RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES

El marcado carácter competencial confiere a la evaluación de la asignatura un carácter continuo, debido a que la práctica totalidad de las competencias son trabajadas a lo largo del curso. Solo en aquellos casos puntuales donde no sea así, el alumnado tendrá la oportunidad de recuperar aquellos criterios de evaluación no superados en la siguiente evaluación. La prueba a realizar dependerá de la naturaleza del saber, priorizando los instrumentos de evaluación individual sobre aquellos otros de equipo. Para aprobar la asignatura deberán superarse al menos 2 evaluaciones, siempre y cuando la calificación media sea igual o superior a 5.

En el caso de bachillerato, tendrán una nueva oportunidad en la evaluación extraordinaria de junio, a la cual acudirán con todo el temario. La prueba constará de dos partes, una teórica y otra práctica. Respecto a la prueba teórica, podrá llevarse a cabo mediante examen o trabajos. La prueba práctica tendrá como objetivo evaluar el nivel motriz del alumnado. Ambas versarán sobre los saberes trabajados durante el curso.

5.2.1. ALUMNOS PENDIENTES

EDUCACIÓN FÍSICA DE ESO PENDIENTE

Para este curso, los alumnos que tengan la asignatura de un curso anterior pendiente, deberán recuperarla mediante la realización de un trabajo teórico que constará de las siguientes partes:

- Leer los temas teóricos del curso a recuperar y contestar a las preguntas propuestas por el profesor responsable.
- Realizar 5 ampliaciones a cada uno de los temas.
- Realizar un diario de campo que recoja la actividad física realizada en, al menos, un mes. En este se recogerán las siguientes variables: fecha de realización, deporte o actividad física, nivel de intensidad de práctica y duración. Se plantea la posibilidad de recoger la actividad con algunas de las APP gratuitas que existen.

Debido al carácter competencial de la asignatura, cabe la posibilidad, en función de las características específicas de cada alumno, de recuperar la asignatura del curso anterior superando la asignatura del curso superior, siempre y cuando

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 Castilla-La Mancha	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 36 de 38

la media de las 2 sea igual o superior a 5. Este hecho podrá aplicarse para la superación de una asignatura de educación física pendiente. Cuando sean 2 o más, deberá ser superada con el trabajo expuesto en el anterior párrafo.

BACHILLERATO

Los alumnos de 2º de bachillerato que tengan el curso anterior pendiente podrán recuperarlo mediante la realización de las siguientes partes:

- Realización de un examen teórico que versará de todos los contenidos teóricos.
- Realizar una coreografía de carácter aeróbico de 5 minutos de duración.
- Presentar 3 sesiones de fitness para el desarrollo de alguna cualidad física.

Para aprobar la asignatura, tanto en ESO como en BACHILLERATO, el alumno deberá obtener un 5 en cada una de las partes que la componen.

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES *con indicación de objetivos, espacio, tiempo y recursos a utilizar*

CURSO	DENOMINACIÓN	TIPO	EXPLICACIÓN
1º ESO	Orientación/ Senderismo	C	Salidas de una o varias horas de duración a parques o parajes próximos para la práctica del deporte de orientación o senderismo.
	Juegos alternativos	C	Salidas de una hora de duración a parque próximos para la práctica de deportes alternativos.
	Partido de fútbol benéfico	E	Previo a las vacaciones de Navidad, se llevará a cabo un partido benéfico entre profesores y alumnos que se encuentren participando en el torneo de fútbol. El dinero recaudado se destinará a una organización benéfica. Los jugadores aportarán 2 euros y los espectadores 1 euro.
	Programa anual de resistencia	C	Se llevará a cabo en el parque anexo al instituto
2º ESO	Senderismo	E	Realización de un sendero por determinar, fuera de Cuenca. Tendrá una duración de una mañana.
	Orientación	C	Salidas de dos horas de duración a parques próximos para la práctica del deporte de orientación.
	Juegos alternativos	C	Salidas de una hora de duración a parque próximos para la práctica de deportes alternativos.
	Programa anual de resistencia	C	Se llevará a cabo en el parque anexo al instituto
	Visita a las pistas de Atletismo Luis Ocaña	C	El objetivo es practicar las distintas modalidades de atletismo vistas en clase en una pista homologada. Duración 3-4 horas.
3º ESO	BTT	C	Realización de salidas en horario de clase, por el entorno próximo del centro.
	Excursión Fuente las Tablas en bici	E	Podrán optar a ella aquellos alumnos de 3º ESO que realicen un trabajo optativo anual consistente en la realización de 9 salidas con bicicleta de un mínimo de 1 h. de duración. La excursión consta de 2 días (1 noche) en el albergue. Se llevará coche de apoyo.
	Senderismo	E	Salida de varias horas de duración en colaboración con el departamento de orientación, donde se realizará un sendero por determinar y se visitarán restos de la última guerra civil española.
	Juegos alternativos	C	Salidas de una hora de duración a parques próximos para la práctica de deportes alternativos.

 IES Pedro Mercedes CUENCA	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS	SP 750102 PROGRAMACIÓN	 	
	MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA			
	MD 75010201	Revisión: 21	Fecha: 01/09/2017	Página 37 de 38

	Programa anual de resistencia	C	Se llevará a cabo en el parque anexo al instituto
	Exhibición de Acrosport	E	Se llevará a cabo antes de Navidad. La gestión de este tipo de eventos forma parte del currículo, se cobrará una entrada de un euro y lo recaudado servirá para donarlo a la AECC.
4ºESO	Juegos alternativos	C	Salidas de una hora de duración a parque próximos para la práctica de deportes alternativos.
	Programa anual de resistencia	C	Se llevará a cabo en el parque anexo al instituto
1º BACH	Excursión actividades acuáticas durante los días 25-29 de junio	E	Se trabajarán contenidos curriculares de la asignatura en el medio acuático, tales como paddle surf, wind surf, buceo, vela, body-surf y otras lúdicas en la playa.
	Juegos alternativos y populares	C	Salidas de una hora de duración a parque próximos para la práctica de juegos y deportes alternativos y populares .
TODOS LOS CURSOS	PROGRAMA DE LA JCCM "SOMOS DEPORTE 3-18"	E	Las actividades están por completar, no se conocen a fecha de presentación de la programación.

7. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

La evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje se llevará a cabo en el marco del Sistema de Gestión de la Calidad del centro que tiene establecido, entre otros, un Plan de Control para verificar la conformidad de los cursos impartidos con definición de indicadores, objetivos a alcanzar, frecuencia de las mediciones, responsables, registros. La información recogida en dicho Plan de Control tendrá como base los registros generados por los departamentos en el desarrollo de su actividad docente y será incorporada por la Dirección al Informe de Revisión del Sistema y analizada por el Equipo Directivo y trasladada a la Comunidad Educativa. La respuesta a las no conformidades que eventualmente pudieran producirse se desarrollará según lo establecido en el propio sistema.

8. ANEXOS:

8.1. PRESUPUESTO

El presupuesto para el ejercicio 2024 todavía no se conoce, estamos a la espera de recibir correo del secretario con la cantidad para este curso.

En la actualidad se dispone de una cantidad próxima a los 200 euros para gasto de material de departamento de la partida correspondiente del ejercicio 2023.



IES Pedro Mercedes
CUENCA

MANUAL DE PROCEDIMIENTOS

SP 750102 PROGRAMACIÓN

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



MD 75010201

Revisión: 21

Fecha: 01/09/2017

Página 38 de 38