PROGRAMACIÓN DOCENTE

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

CURSO 2022/2023

DEPARTAMENTO DE **EDUCACIÓN FÍSICA**

2º ESO

ÍNDICE

1. CONTENIDOS COMUNES 3

a) Relación de miembros del Departamento. Materias y niveles asignados. 3

b) Horario de reunión del Departamento. 3

c) Materia Actividad Física Saludable. 3

2. CONTENIDOS ESPECÍFICOS PROGRAMACIONES ESO

a) Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos. 4

b) Contribución de la materia al logro de las competencias clave. 18

c) Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación de la materia y de los indicadores que los complementan en cada uno de los cursos. 19

d) Instrumentos de calificación. 19

e) Criterios de calificación 20

f) Aprendizajes esenciales para la progresión y superación del curso escolar..... 20

g) La metodología, los recursos didácticos y los materiales curriculares. 20

h) Medidas de refuerzo y atención a la Diversidad. Plan de Trabajo. 22

i) Evaluación del alumnado con alta tasa de faltas de asistencia. 23

j) Programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promocione con evaluación negativa en la asignatura. 23

k) Plan de Lectura, Escritura e Investigación. 23

l) Desarrollo de Actividades Complementarias y Extraescolares, de acuerdo con lo establecido en la PGA. 23

m) Evaluación de la programación Docente. 24

1. INTRODUCCIÓN

a) Relación de miembros del Departamento. Materias y niveles asignados.

El Departamento de Educación Física del **I.E.S. Bernaldo de Quirós** lo conforman dos profesoras:

Dª Eva Suárez Zapico.
Dª Laura Rosón Melcón (Jefa de Departamento).

Tras la 1ª reunión del Departamento, se determina la asignación de los diferentes cursos y niveles, quedando distribuidos de la siguiente manera:

PROFESORA	ASIGNATURA	NIVELES
Dª LAURA ROSÓN MELCÓN	EDUCACIÓN FÍSICA	1º E.S.O.
		2º E.S.O.
		2º BLOQUE BACHILLER NOCTURNO
	ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE	2º E.S.O.
Dª EVA SUÁREZ ZAPICO	EDUCACIÓN FÍSICA	3º E.S.O.
		4º E.S.O.
		1º BACHILLER

b) Horario de reunión del Departamento.

La hora de la reunión semanal del Departamento de Educación Física se establece los lunes a las 11:30 horas.

c) Materia Actividad Física Saludable.

Entre los objetivos de la educación planteados para la ESO, Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, se incluyen "Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de otras personas, 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 salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora." El Decreto 249/2007, de 26 de septiembre, por el que se regulan los derechos y deberes del alumnado y normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos del Principado de Asturias recoge la voluntad de potenciar la resolución pacífica de conflictos que en otros ámbitos del derecho y de la convivencia social se han desarrollado de forma efectiva mediante los procesos de mediación, incorporando entre las funciones de las direcciones de los centros la de garantizar la mediación en la resolución de conflictos.

Desde la Consejería de Educación y Cultura y la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias se detectan necesidades educativas en materia de salud en el alumnado adolescente que afectan a su desarrollo personal y social e influyen en los procesos de aprendizaje. En especial, la mejora de hábitos de alimentación y ejercicio físico, el desarrollo de habilidades sociales y hábitos de vida saludable para la prevención de conductas adictivas, así como la adquisición de capacidades para afrontar con sentido crítico la información a la que acceden en la adolescencia, mediante el diálogo y la educación afectivo-sexual, pueden mejorar el bienestar físico y emocional e influir en la mejora del éxito escolar.

El objetivo es proporcionar al alumnado una orientación educativa adecuada en materia de salud para lograr una formación personal integral. Se abordan temas relacionados con la salud vivenciados y significativos para el alumnado en esta etapa como tipos de relaciones y conflictos en el ámbito familiar, social, escolar y de pareja, relaciones de amistad, valores y buen trato entre compañeros y compañeras, relaciones afectivo-

sexuales. El centro educativo constituye el centro de la convivencia, facilitando la creación de un grupo de convivencia y mediación. Además, se potencia el enriquecimiento personal y social del alumnado a través del aprovechamiento de los recursos disponibles en el entorno, desde una perspectiva coeducativa e inclusiva, como elemento para la prevención de comportamientos nocivos para la salud y los estereotipos sexistas. Se aborda desde esta materia la salud física, psíquica y social en relación con el entorno natural y cultural de nuestra comunidad autónoma, como un recurso disponible para el disfrute de un ocio activo y saludable. Asimismo, la materia pretende también generar una participación activa y ciudadana a través del desarrollo de acciones que generen un cambio en el entorno inmediato social, cultural y natural. Además, se analizan y reflexiona sobre los hábitos saludables en relación con la alimentación, descanso, higiene, ocio y relaciones emocionales. Se ha tratado de desarrollar de forma que favorezca los procesos de mejora educativa a través de la programación de actividades formativas activas, participativas e interdisciplinares.

Los bloques de son:

BLOQUE 1	CUIDADO DEL CUERPO
BLOQUE 2	AUTOESTIMA, IMAGEN CORPORAL Y ESTEREOTIPOS.
BLOQUE 3	CONSUMO Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES
BLOQUE 4	ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE
BLOQUE 5	APROVECHAMIENTO DEL ENTORNO CULTURAL EN EL DESARROLLO FÍSICO, SOCIAL, AFECTIVO Y COGNITIVO DE LAS PERSONAS.

2. CONTENIDOS ESPECÍFICOS PROGRAMACIONES E.S.O.

a) Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos.

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE: TRIMESTRE 1º											
CRITERIOS	ESTÁNDARES	CONTENIDOS	UD	COMPETENCIAS							INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
				CL	CM	CD	AA	EE	CS	EC	
1.Describir qué hábitos y estilos de vida son saludables y cuáles no en un contexto determinado, identificando aquellos que favorecen la salud en un sentido global e indicando de qué forma contribuyen a su mejora, tanto individual como colectivamente. **1.1** Interpretar el concepto de salud desde una perspectiva positiva y cambiante, estableciendo relaciones entre los diferentes factores que pueden mejorar el grado de salud, en especial los hábitos o estilos de vida y las conductas de riesgo, desarrollando una actitud crítica ante ciertos hábitos de consumo poco saludables **1.2** Reconocer la relación entre la práctica regular de actividad física y la salud ***1.3*** *Comprender los beneficios que supone para las personas la práctica de una alimentación equilibrada, la realización de un nivel adecuado de actividad física, el ejercicio de buenas prácticas de aseo personal y de descanso, así como relaciones emocionales positivas* **1.4** Valorar los conocimientos y las actitudes que favorezcan las prácticas preventivas, protectoras y favorecedoras de la salud, así como la adopción de estrategias socioemocionales para evitar hábitos	-Identifica los principales parámetros de salud acomodados para su edad, y relaciona la actividad física idónea para su mejora - Conoce los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, así como los efectos adversos de la inactividad -Adquiere y utiliza estrategias socioemocionales para evitar hábitos tóxicos relacionados con la alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.) - Práctica actividades físico deportivas favoreciendo el desarrollo de un estilo de vida activo. - Conoce las recomendaciones dietéticas y la importancia para la salud de una alimentación	**<u>BLOQUE 1.</u>** **CUIDADO DEL CUERPO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE.** • Nutrición y hábitos alimenticios: Alimentación y nutrición • Dieta equilibrada • Actividad física y salud. Recomendaciones OMS • Promoción de la salud y prevención de la enfermedad • Hábitos de descanso, Higiene bucodental, Higiene postural y	1	x		x	x	x	x		▪ Lista de control para actitudes. (30%). ▪ Prueba práctica (40%) ▪ Trabajo teórico – práctico. Exposición (30%)

tóxicos. **1.5** 1Valorar la relación positiva existente entre los hábitos y conductas saludables con la protección y promoción de la salud, procurando desarrollar habilidades para la toma de decisiones que le permita llevar una vida saludable de forma sostenida ***1.6*** *Práctica físico- deportiva para el desarrollo de un estilo de vida saludable.* **2.Precisar las características de la alimentación saludable, explicando el valor nutritivo de los grupos de alimentos y las necesidades de nutrientes en las distintas etapas de la vida, diseñar dietas sencillas y equilibradas aplicando las recomendaciones según edad, sexo y actividad física diaria y prevenir los riesgos de hábitos nocivos de alimentación. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:** ***2.1*** *Identificar principales nutrientes contenidos en alimentos comunes y conocer el concepto de dieta equilibrada y la pirámide de los alimentos; identificar las diferencias entre nutrientes y alimentos; evaluar su propia dieta* **2.2** Valorar el uso de alimentos representativos conociendo su composición como parte de las dietas equilibradas y mejorar los hábitos alimentarios consiguiendo una dieta más saludable y efectiva para nuestro organismo ***2.3*** *Establecer pautas de alimentación sencillas*	sana y equilibrada e identifica los alimentos y las recomendaciones que proponen los modelos de dieta saludable y sus beneficios -Registra, analiza y evalúa su propia ingesta durante un período de tiempo, teniendo en cuenta las recomendaciones para su edad, su sexo y su actividad física diaria -Conoce recomendaciones de ingesta alimentaria e hidratación adecuadas a su edad, sexo y nivel de actividad física diaria -Aplica la pirámide de los alimentos para la elaboración de menús equilibrados. -Diseña y utiliza estrategias para la prevención de hábitos nocivos de alimentación -Reflexiona sobre los hábitos de higiene y su impacto en una vida saludable -Conoce y evalúa su postura, la composición corporal (talla, peso, IMC, etc.), la actividad e inactividad física diaria, la	prevención de lesiones, Hábitos correctos de higiene • Estrategias de actuación ante lesiones y accidentes: Primeros auxilios. Conductas en caso de emergencia • Promoción de hábitos de salud acordes a las recomendaciones sobre actividad física de la OMS										*ESTA U.D. SUPONE EL 50% DE LA NOTA TRIMESTRAL.*

y describir las características y la frecuencia de consumo de alimentos que definen una alimentación equilibrada, según las recomendaciones para las diferentes etapas de la vida (infancia, edad adulta, ancianidad) y según el nivel de actividad física, aplicar la pirámide de los alimentos **2.4** Clasificar y prevenir posibles situaciones de emergencia y desarrollar estrategias de actuación **2.5** Registrar, analizar, evaluar y reflexionar sobre su propia ingesta, comparando-la con la considerada como saludable, teniendo en cuenta sus características personales. **3.Planear el cuidado del cuerpo en cuanto a hábitos de descanso e higiene, prevención de lesiones y su tratamiento. Se valorará si el alumno o alumna es capaz de:** **3.1.** Analizar y evaluar la necesidad de tiempos descanso, estableciendo y planificando horarios de trabajo y descanso para un rendimiento adecuado ***3.2.*** *Argumentar la importancia de los hábitos, medidas de higiene individual y colectiva, y estilos de vida saludables para poder conseguir un mejor grado de salud* **3.3** Aplicar las técnicas básicas de primeros auxilios que se requieran en una situación determinada, mediante la resolución de casos prácticos que faciliten establecer prioridades en el orden de actuaciones a	tensión arterial, etc -Planifica horarios de trabajo y descanso que consigan un adecuado rendimiento. - Diseña estrategias para la prevención y tratamiento de lesiones y aplicar técnicas de primeros auxilios en aquellas situaciones en que resulten necesarias. -Diseña, utiliza y difunde actividades en su entorno para el incremento de la actividad deportiva, cultural y artística que promuevan estilos de vida saludables. -Organiza actividades para el fomento y práctica de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta los intereses de todos, y en especial a colectivos con menor participación										

realizar. ***3.4*** *Conocer su postura, talla, peso, IMC, tensión arteria, actividad física diaria,… y comparar estos datos con los considerados como saludables* **4.Diseñar, organizar y difundir actividades para fomentar el incremento de la práctica de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable, con perspectiva coeducativa e inclusiva. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:** ***4.1*** *Conocer la relación entre una vida activa y la salud, así como algunas de las consecuencias negativas de no realizar actividad física y llevar una vida sedentaria.* **4.2** Analizar las demandas de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable Organizar y difundir actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable, con perspectiva coeducativa e inclusiva.											

1.Valorar y aceptar el cuerpo, propio y de otras personas, rechazando estereotipos sexistas y aquellos que supongan cualquier tipo de discriminación. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de: ***1.1*** *Analizar y evaluar las habilidades y limitaciones de su cuerpo y de los demás.* **1.2** Argumentar la importancia de aceptar el propio cuerpo y de los demás y una actitud positiva para la mejora del mismo a través de los hábitos, medidas de higiene individual y colectiva, y estilos de vida saludables. **1.3** Reconocer cómo se desarrollan los diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma y decoración del cuerpo. Evaluar con sentido crítico aquellos mensajes que generen estereotipos sexistas o discriminación de cualquier tipo. ***1.4*** *Analizar e identificar, desde una perspectiva coeducativa e inclusiva, la relación entre la percepción del propio cuerpo y los sentimientos y actitudes generados.* **1.5** Analizar la relación entre la imagen corporal y la salud emocional. **1.6** Reconocer el impacto que producen el autoconcepto, la autoestima y los estereotipos en el desarrollo físico, psíquico y emocional, en especial en relación a algunas enfermedades como anorexia, obesidad, vigorexia.		**<u>BLOQUE 2.</u>** **AUTOESTIMA, IMAGEN CORPORAL, ESTEREOTIPOS y ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE.** • La imagen de nuestro propio cuerpo. Valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste • Sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste. • Acciones o comportamientos que se generan a partir de la percepción. Autoestima positiva. • Estereotipos y discriminación. Empatía y prevención solidaria • Enfermedades relacionadas con	2	X		x	X	x	x		· Lista de control para actitudes. (30%). · Rúbrica de evaluación (40%) · Trabajo teórico – práctico. Exposición (30%). *ESTA U.D. SUPONE EL 50% DE LA NOTA TRIMESTRAL* .

1.7 Recopilar información y analizar la publicidad para ver su influencia en la generación de estereotipos, reflexionando sobre la influencia que ejerce la estética idealizada en la sociedad. **1.8** Valorar positivamente la diversidad estética y sexual, rechazando estereotipos sexistas asociados a la imagen. ***1.9*** *Realizar una pequeña investigación sobre los hábitos no saludables relacionadas con problemas de imagen, como la anorexia, obesidad o vigorexia.* **1.10** Tener una imagen adecuada de su cuerpo y del de los y las demás, fomentando la empatía		los estereotipos: anorexia, obesidad, vigorexia. • Cuidado de la imagen corporal desde el punto de vista de la práctica deportiva.									
2.. Trasmitir valores personales y sociales reflexionando sobre las propias actitudes y comportamientos y su influencia sobre la creación de prejuicios y estereotipos sexistas. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de: ***2.1*** *Describir y comparar las actitudes y valores personales y sociales y su influencia sobre la creación de prejuicios y estereotipos sexistas.* **2.2** Comprender los valores y actitudes del entorno y sus efectos sobre la percepción del propio cuerpo y los sentimientos y actitudes generados. **2.3** Valorar la importancia de la autoestima positiva, las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas. **2.4** Conocer e informar acerca de diferentes	Describe valores personales y sociales. -Reflexiona sobre estereotipos sexistas y prejuicios que suponen discriminación. -Valora la importancia de la autoestima positiva, las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas - Adquiere y utiliza estrategias socioemocionales para el desarrollo de una autoestima positiva que permita la prevención de riesgos de la salud.										

estrategias para la adquisición de autoestima positiva e integración social.											
3. Desarrollar una actitud de fomento de la mejora del entorno y el aprovechamiento del mismo en beneficio de su desarrollo personal, social, físico y emocional y de los y las demás, con una perspectiva inclusiva y coeducativa. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de: ***3.1*** *Conocer los medios de que dispone en su entorno y que contribuyen a su desarrollo personal, social, físico y emocional, así como al de los y las demás.* **3.2** Valorar la contribución que puede hacer a la mejora de su entorno, reflexionando sobre sus características y los elementos que lo conforman. **3.3** Comprender la importancia del entorno en su desarrollo y en el de los y las demás. **3.4** Entender la influencia que el entorno ejerce en su desarrollo y en el de los y las demás personas. **3.5** Fomentar la implicación de los demás en la mejora del entorno, desde una perspectiva inclusiva y coeducativa	-Identifica los medios disponibles para su desarrollo personal y social y en de los y las demás con una perspectiva inclusiva y coeducativa. -Reflexiona sobre las características de su entorno y aspectos de mejora -Valora la influencia del entorno en su desarrollo y en de los y las demás personas con una perspectiva inclusiva y coeducativa.										

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE: TRIMESTRE 2º											
CRITERIOS	**ESTÁNDARES**	**CONTENIDOS**	**UD**	**COMPETENCIAS**							**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**
				CL	**CM**	**CD**	**AA**	**EE**	**CS**	**EC**	
1,Identificar las conductas de riesgo para la salud habituales en adolescentes y jóvenes, describiendo sus consecuencias y proponiendo alternativas saludables. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: ***1.1*** *Identificar los factores de riesgo sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas de abuso y buscar pautas alternativas para llevar una vida sana.* ***1.2*** *Reconocer los productos adictivos y sus efectos sobre la salud física, social y emocional.* **1.3** Analizar los riesgos que suponen las prácticas sexuales sin protección, relacionando las enfermedades de transmisión sexual con prácticas de riesgo, detallando los problemas para la salud que se derivan a corto y largo plazo. **1.4** Mostrar aptitudes que le permitan enfrentarse con criterio propio y actitud crítica ante las presiones sociales, incluido su entorno inmediato, relacionadas con conductas no saludables **2. Reconocer los riesgos de las tecnologías de la información y comunicación, desarrollan- do estrategias para un uso saludable de las mismas. Se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:** ***2.1*** *Identificar los riesgos que conllevan determinados usos de las tecnologías de la información y comunicación para la salud.* **2.2** Comprender que se puede hacer un uso inadecuado de las tecnologías de la información y comunicación. **2.3** Prevenir los riesgos que entraña su uso inadecuado, como las adicciones al móvil o el ciberbulling. **2.4** Desarrollar estrategias para un uso saludable de las tecnologías. **2.5** Entender la influencia que puede ejercer en su entorno a través de las tecnologías que tiene a su alcance. **2.6** Valorar con espíritu crítico el uso que hace de las tecnologías de la	-Conoce los efectos de las adicciones en el cuerpo y la mente -Analiza las posibilidades del entorno para el desarrollo de un ambiente preventivo en cuanto a las diferentes adicciones -Desarrolla una autoestima positiva que favorezca la prevención de riesgos de adicciones. -Conoce los riesgos de las tecnologías de la información y comunicación -Identifica el uso inadecuado de las tecnologías de la información y desarrolla	**<u>BLOQUE 3.</u>** **CONSUMO Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES** -Consumo y prevención de hábitos perjudiciales para la salud -Hábitos de ocio saludables -Prevención de adicciones.	3	X		x	X	x	x		-Lista de control para actitudes. (30%). -Rúbrica de evaluación (40%) -Trabajo teórico – práctico. Exposición (30%) *ESTA U.D. SUPONE EL 50% DE LA NOTA TRIMESTRAL*

información y comunicación. **3.Identificar las características, intereses y necesidades físicas, sexuales, psicológicas y sociales de la adolescencia y su relación con los hábitos de ocio y salud. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:** ***3.1*** *Identificar y reflexionar sobre las actividades de ocio que realiza: cuándo, dónde, cómo, por qué, con quién, relación con la salud.* **3.2** Realizar estudios sobre ocio y salud de los y las adolescentes, recogiendo información y realizando diagramas, informes… sobre su entorno más próximo. **3.3** Identificar los intereses y necesidades de la adolescencia a través de su propia reflexión y de la observación de su entorno. **3.4** Analizar el tipo de ocio que encuentra en su entorno social y cómo afecta a su salud y a la de los demás. **3.5** Valorar la relación de las demás personas entre sus intereses y las actividades de ocio que puede encontrar en su entorno. **3.6** Reflexionar sobre sus intereses y motivaciones de forma activa, buscando alternativas a las que ofrece su contexto social. **4.Diseñar, utilizar y difundir estrategias de consumo saludable. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:** ***4.1*** *Identificar los distintos consumos no saludables que se producen en su entorno escolar, familiar y social, argumentando por qué cree que no son saludables.* **4.2** Realizar investigaciones sobre dichos consumos, presentándolos al resto de compañeros oralmente y por escrito y ayudándose de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. **4.3** Reflexionar acerca de los datos y las conclusiones obtenidas, diseñando un plan de prevención y de fomento de hábitos saludables. **4.4** Difundir en su entorno las distintas estrategias planificadas. **4.5** Analizar con espíritu crítico la efectividad de las diversas estrategias que conoce para la prevención de riesgos de adicciones.	sentido crítico. -Detecta la influencia de las tecnologías de la información y comunicación y desarrolla estrategias para aprovechar sus posibilidades y prevenir los riesgos. -Aplica técnicas de recogida de información para la ob- tención de datos relevantes respecto al ocio y salud de los y las adolescentes -Identifica y reflexiona sobre los intereses y motivaciones de la adolescencia -Analiza la relación entre ocio y salud en los y las adolescentes en su contexto social -Adquiere y utiliza estrategias de consumo que permita la prevención de riesgos de adicciones.											

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: ***1.1*** *Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.* **1.2** Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos. **1.3** Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada. **1.4** Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable. **1.5** Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica. - Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico. **1.6** Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.		**<u>BLOQUE 4.</u>** **ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE** -Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc. - Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivo-motrices. -Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. -Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables. - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.	4								Lista de control para actitudes (30%). -Rúbrica de evaluación (40%) -Trabajo teórico – práctico. Exposición (30%) *ESTA U.D. SUPONE EL 50% DE LA NOTA TRIMESTRAL*

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE: TRIMESTRE 3º											
CRITERIOS	**ESTÁNDARES**	**CONTENIDOS**	**Ud**	**COMPETENCIAS**							**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**
				C	C	C	A	E	C	E	
1.Reconoce las posibilidades de nuestra Comunidad Autónoma y su entorno natural, social y cultural como un espacio para el disfrute de ocio saludable Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: **1.1** Enumerar las distintas posibilidades que el entorno natural, social y cultural de la Comunidad Autónoma ofrece para su aprovechamiento. ***1.2*** *Analizar las distintas opciones que puede encontrar en su entorno, tanto en el ámbito escolar como fuera de él, para poder disfrutar de un ocio saludable.* **1.3** Valorar positivamente lo que el entorno natural, social y cultural le puede ofrecer para disfrutar en su tiempo libre de forma saludable. **1.4** Mostrar interés por actividades de ocio saludable que se encuentren a su alcance. **1.5** Implicar a su entorno personal, familiar y social en distintas actividades de ocio saludable. **2.Fomentar los valores de amistad, compañerismo, en especial cuestionando los comportamientos nocivos para la salud y los estereotipos sexistas, y cuidado por el medio ambiente Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:** ***2.1*** *Identificar los comportamientos nocivos para la salud que no contribuyen al bienestar social, valorándolos negativamente.* **2.2** Valorar los hábitos de ocio saludable, participando en actividades sociales que se desarrollen en su entorno. **2.3** Realizar actividades sociales en su tiempo libre, fomentando los valores de amistad y compañerismo. **2.4** Contribuir al cuidado por el medio ambiente, participando en actividades que se desarrollen en el entorno natural. **2.5** Valorar la participación social como elemento de desarrollo personal. **2.6** Rechazar comportamientos nocivos para la salud y los estereotipos sexista	- Enumera, valora y analiza las posibilidades de nuestra Comunidad Autónoma y su entorno natural, social y cultural para su aprovechamiento en el tiempo libre, en el centro y fuera de él. - Desarrolla sentido crítico de hábitos de ocio saludable -Valora positivamente el entorno como elemento de desarrollo social • Realiza actividades sociales en el tiempo libre utilizando su entorno, en el centro y fuera de él. - Describe rasgos socioculturales extrayendo conclusiones acerca de los modos de ser y los estilos de vida implicados en su cultura, arte y gastronomía, geografía y sus efectos sobre la salud. -Valora positivamente el enriquecimiento que supone el contacto con la cultura, el deporte y el arte, tomando iniciativas para participar en actividades concretas • Identifica la ubicación geográfica y conoce los acontecimientos sociales y culturales más importantes y algunas manifestaciones de la cultura popular y su influencia en el	**BLOQUE 5. APROVECHAMIENTO DEL ENTORNO CULTURAL EN EL DESARROLLO FÍSICO, SOCIAL, AFECTIVO Y COGNITIVO DE LAS PERSONAS.** -El entorno natural, social y cultural como un espacio para el disfrute de ocio saludable. • - Efectos sobre el desarrollo físico, social, afectivo y cognitivo de las personas - Aprovechamiento del entorno para la prevención de comportamiento	5	X	X	X	X	x	x	X	▪ Lista de control para actitudes. (30%). ▪ Rúbrica de evaluación (40%) ▪ Trabajo teórico – práctico. Exposición (30%) .

3. Identificar algunos aspectos más significativos del entorno y sus efectos sobre el desarrollo físico, social, afectivo y cognitivo de las personas Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: ***3.1*** *Identificar y conocer distintos acontecimientos sociales y culturales que se desarrollan en su entorno así como su influencia en su desarrollo físico, social, afectivo y cognitivo.* **3.2** Analizar y extraer conclusiones de los distintos rasgos socioculturales, modos de ser y estilos de vida de su entorno y sus efectos sobre la salud. **3.3** Valorar positivamente la cultura, el deporte y el arte participando activamente en actividades que se desarrollen en su entorno, tanto escolar como fuera de él **4. Usar las tecnologías de la información y la comunicación con cierta autonomía y sentido crítico, así como comunicar información, mediante diferentes lenguajes y formatos, relacionada con aspectos del entorno Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:** *4.1 Buscar información en la red sobre temas concretos relacionados con la salud • Analizar y contrastar la información obtenida a través de la red, distinguiendo las informaciones veraces y fiables de las que no lo son.* 4.2 Consultar distintas fuentes para obtener información sobre temas concretos relacionados con la salud. 4.3 Elaborar, enviar y recibir mensajes a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, utilizando distintos medios para ello. 4.4 Comprender la importancia del buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, valorando su importancia como medio de comunicación y de acceso a la información. 4.5 Valorar positivamente el tener una actitud responsable, racional y reflexiva cuando utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación. **5. Planificar, organizar, difundir y evaluar actuaciones que impliquen para la comunidad educativa un aprovechamiento del centro educativo y del entorno durante el tiempo de ocio, desde una perspectiva coeducativa e**	desarrollo físico, social, afectivo y cognitivo de las personas. - Identifica y cuestiona los comportamientos asociados a hábitos nocivos para la salud y cuestiona los estereotipos sexistas. -Analiza y evalúa la información obtenida a través de la red, valorando las tecnologías de la información y la comunicación como instrumento que facilita el acceso a la información, manteniendo una actitud responsable y reflexiva hacia su uso. - Busca con cierta autonomía información en la red sobre temas concretos relacionados con la salud y analiza y contrasta la información obtenida. -Realiza y elabora mensajes valiéndose de las tecnologías de la información y la comunicación. - Investiga los posibles recursos deportivos, turísticos, culturales, gastronómicos… del entorno y reflexiona acerca de las posibilidades de uso para su desarrollo físico, social, afectivo y cognitivo. - Planifica, organiza y evalúa talleres y eventos, exposiciones, exhibiciones deportivas y artísticas	s nocivos para la salud y los estereotipos sexistas. - Enriquecimiento personal y social a través del aprovechamiento de los recursos disponibles en el entorno, desde una perspectiva coeducativa e inclusiva. - Planificación, organización, difusión y evaluación de eventos culturales, artísticos, deportivos para el desarrollo físico, social, emocional, afectivo y cognitivo.									

inclusiva Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: ***5.1*** *Identificar los diversos recursos deportivos, turísticos, culturales y gastronómicos de su entorno.* **5.2** Reflexionar y evaluar en qué contribuye o podría contribuir el uso de dichos recursos a su desarrollo físico, social, afectivo y cognitivo. **5.3** Elaborar y difundir oralmente, por escrito y utilizando las Tecnologías de la Información y la Comunicación, información sobre las características físicas, geográficas, culturales y naturales del centro educativo y del entorno, así como de los recursos identificados. **5.4** Planificar y organizar distintos eventos utilizando los recursos de su entorno que contribuyan al enriquecimiento de toda la comunidad educativa, desde una perspectiva inclusiva y coeducativo. **5.5** Evaluar de forma objetiva los distintos talleres, exposiciones y exhibiciones deportivas y artísticas en las que haya contribuido a su planificación, organización y desarrollo. **5.6** Fomentar la participación de toda la comunidad educativa en los distintos eventos bajo una perspectiva coeducativo e inclusiva.	acordes a los intereses y necesidades de la adolescencia y que redunden en un enriquecimiento de toda la comunidad educativa, desde una perspectiva inclusiva y coeducativa. - Elabora y difunde, oralmente y por escrito de forma clara empleando diferentes lenguajes y medios de expresión, información sobre las características físicas, geográficas, culturales y naturales del centro educativo y del entorno.										

b) Contribución de la materia al logro de las competencias clave.

La Actividad Física Saludable en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud (física, psíquica y social), en la adopción de un estilo de vida activo y saludable, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta, el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud,

Se abordan temas relacionados con la salud vivenciados y significativos para el alumnado en esta etapa como la alimentación y nutrición, actividad física, autoestima e imagen corporal,
estereotipos sexistas y discriminación, higiene personal y postural, lesiones, prevención de consumo de sustancias nocivas, habilidades afectivas y sociales, convivencia y prevención del acoso. Se pretende, además, promover la participación activa y ciudadana a través del desarrollo de acciones que generen un cambio en el entorno social, cultural y natural del alumnado.
Desde la materia de Actividad Física Saludable se contribuirá al logro de las siguientes competencias clave:

- **Comunicación lingüística**: dominio de destrezas comunicativas en diferentes registros, con capacidad de comprensión crítica en todos los soportes se trabajará mediante debates, exposiciones orales, artículos de lectura, …
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** destrezas relacionadas con la iniciativa científica, con el desarrollo de espíritu de investigación y con el uso de los números como lenguaje en diversos soportes, se trabajará mediante investigaciones grupales, …
- **Competencia digital:** incorporando el dominio de las nuevas tecnologías, la seguridad en la red y la valoración crítica de su impacto en la sociedad. Se trabajará mediante el uso de ordenadores en la realización de trabajos de investigación, …
- **Aprender a aprender:** habilidades relacionadas con el tratamiento de textos, realización de esquemas, capacidades de resumen y valoración del aprendizaje como herramienta social.
- **Competencias sociales y cívicas:** conocimientos de las instituciones, el desarrollo de valores críticos y la adquisición de destrezas de análisis social utilizando diferentes medios y soportes.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** desarrollo de la autonomía personal, y valoración del entorno social.
- **Conciencia y expresiones culturales:** el respeto por las diferencias y la valoración de la interculturalidad en nuestra sociedad.

c) Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con los criterios de evaluación de la materia y de los indicadores que los complementan en cada uno de los cursos.

Los instrumentos y criterios de evaluación y calificación, están establecidos en las tablas expuestas anteriormente.
Cabe destacar, que al inicio de curso se desarrollará una prueba inicial teórica y práctica para determinar el nivel del que parte el alumnado. Está prueba inicial se elaborará por niveles, teniendo en cuenta las características y desarrollo general del alumnado.

Para el desarrollo de las unidades didácticas, el alumnado, debe respetar las siguientes conductas básicas:

CONDUCTAS BÁSICAS

1. Usar la indumentaria y el calzado adecuados a la práctica de las actividades físicas:
   a. Pantalón y camiseta apropiados para la práctica deportiva.
   b. Playeros deportivos y calcetines.
2. Conocer y evitar las situaciones de riesgo tanto para la salud como para la integridad física de los participantes:
   a. Las pulseras, anillos, relojes, pendientes, etc., deberán quitarse antes de comenzar la sesión práctica
   b. Si los alumnos tienen el pelo largo, para realizar la práctica deportiva, deberán sujetarlo con gomas o cintas de las que deberán estar provistos.
3. Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación.
4. Asumir de buen grado la pertenencia a un equipo y cooperar con los miembros del grupo.
5. Ayudar a compañeros y compañeras a superar dificultades.
6. Respetar las normas y aceptar las reglas.
7. Participar de forma constructiva en el desarrollo de las actividades.
8. Respetar las ejecuciones de los demás.
9. Respetar y cuidar el entorno y material con el que se desarrolle la actividad.
10. En caso de no poder realizar las sesiones prácticas de Educación Física de forma temporal o permanente, se adaptará la evaluación tal y como se refleja en las programaciones didácticas de la asignatura. Para ello, se deberá presentar un justificante médico que acredite la incapacidad de realizar dichas sesiones prácticas.

d) Instrumentos de calificación.

Atendiendo a las instrucciones y recomendaciones que se indican para el inicio de curso se ha programado un amplio y variado abanico de instrumentos de calificación, recogidos en las diferentes unidades didácticas programadas.

e) Criterios de calificación

Quedan también recogido en las tablas curriculares el valor que se le da a cada instrumento utilizado en cada unidad didáctica. La **nota de cada trimestre** será la ponderación de cada una de las unidades didácticas. Y la **nota final del curso** será la nota media de las 3 evaluaciones.

La nota empleada será la que aparece en SAUCE (Programa de gestión administrativa); dado que SAUCE no permite establecer notas decimales se ha de establecer un redondeo en las calificaciones. De tal forma que el alumnado que obtenga una nota con un número entero seguida de 0,7 se le redondeará al alza a la nota inmediatamente superior. Las notas numéricas con decimal inferior a esta cifra conservarán la nota que indique el número entero. Ejemplo: alumno "X" obtiene un 8´75, su nota se redondea a un 9. Alumno "Y" obtiene un 6,6, su nota final será un 6.

Teniendo en cuenta el *R.D. 984/2021, de 16 de noviembre y la Resolución de 1 de diciembre de 2021, de la Consejería de Educación, por los que se regulan la evaluación, la promoción y la titulación en ESO, BTO Y FP,* **la nota final del curso es la de junio,** no existiendo ya la prueba extraordinaria de septiembre.

Para el alumnado cuya evolución no sea adecuada para la adquisición de las competencias imprescindibles para la continuación de su proceso educativo, se hará un **Plan Específico de Recuperación** que tendrá en cuenta aquellos procedimientos, tareas o actividades encaminados al logro de los objetivos. Se informará a las familias de las medidas adoptadas y su eficacia se valorará mediante las pruebas de recuperación. En caso de persistir las dificultades al final del tercer trimestre, el alumno o alumna realizará un ejercicio específico e individualizado antes de la sesión de evaluación final.

Todas las actividades diseñadas tendrán un enfoque competencial. Además, siguiendo instrucciones de la Consejería de Educación, las tareas que el alumnado deba realizar en casa, respetarán los periodos vacacionales y los días no lectivos de más de 2 días.

La no asistencia con la indumentaria adecuada durante 3 días equivaldrá a una falta en la parte actitudinal.

f) Aprendizajes esenciales para la progresión y superación del curso escolar

Para la superación de la materia, se señalan la relación de indicadores considerados como *Aprendizajes Esenciales* que el alumnado ha de superar a lo largo del curso y que aparecen resaltados en las distintas tablas de cada unidad didáctica.

g) La metodología, los recursos didácticos y los materiales curriculares.

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en la etapa anterior continuará en esta y contribuirá al desarrollo integral de los y las adolescentes, basándose en la maduración del conjunto de competencias. Las mismas, culmen de la

formación obligatoria, serán posibles de alcanzar gracias a la adquisición de las siguientes **capacidades**:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.

- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.

- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.

- Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.

- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.

- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.

- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.

- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.

- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.

- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.

- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.

- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.

- Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

- METODOLOGÍA:

Tal y cómo establece el D43/2015, la clase de Educación física se sustenta en un enfoque metodológico variado, utilizando todo tipo de métodos, estrategias y todos los estilos de enseñanza disponibles.

En esta materia, estará muy presente el aprendizaje cooperativo, ya que el trabajo de cada uno, logra el éxito de todos/as. Y animar y motivar a nuestros alumnos en un aprendizaje constante, mejorando su autoestima, y logrando alumnos capaces de aceptar diferencias individuales y vivir en sociedad. Por otra parte, las clases y el desarrollo de los contenidos se llevará a cabo bajo un principio coeducativo que ofrece equidad y trato justo a niños, niñas y adolescentes.

El papel docente, estará centrado en facilitar los aprendizajes del alumnado, atendiendo a las diferencias individuales y grupales, anticipando recursos y estrategias que ayuden a dar respuesta a las necesidades que puedan surgir. Priorizando que los alumnos sean agentes activos en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

- RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES:

En todas las unidades didácticas se utilizará:
- El **Cuaderno del profesor** (Diario de seguimiento).
- **TEAMS** (Canal prioritario de comunicación con el alumnado) y el correo institucional.

h) Medidas de refuerzo y atención a la Diversidad. Plan de Trabajo.

En función de las características individuales del alumnado, cada profesor del departamento organizará, coordinándose con el Departamento de Orientación, las medidas de atención a la diversidad que sean necesarias. Todo, teniendo en cuenta, el mejor aprovechamiento de los recursos de los que se disponga.

Por otra parte, teniendo en cuenta el carácter eminentemente práctico de la asignatura, se tendrá especial atención a las adaptaciones curriculares temporales (ATC): se trataría de alumnos con necesidades educativas temporales o esporádicas, (lesionados). La adaptación curricular en este caso se concretará en que estos alumnos en todo lo que la lesión o problema físico les permita (y por tanto traerán ropa deportiva). Si algún alumno/a, no pudiera realizar E.Física de forma temporal, o permanente, deberán acreditar dicha incapacidad a través de un justificante médico. En este caso, se evaluaría y calificaría los mismos indicadores que a sus compañeros, pero a través de contenidos y pruebas teóricas.

En cada unidad didáctica se valorarán las posibles dificultades que nos encontraremos, para poder evitarlas o atajarlas si se diera el caso.

Por todo ello, en las primeras sesiones, se entregará al alumnado una hoja en la que padres/tutores, deben informar sobre las posibles dificultades que los alumnos tengan para la practica de actividad física. En esta hoja, también se establece la necesidad de aportar un justificante médico si el alumno/a no puede realizar actividad física de forma temporal o permanente, para sustituir las actividades prácticas por teoría, así como la modificación de su la evaluación.

PLAN TRABAJO INDIVIDUALIZADO:

Tras el análisis de las pruebas iniciales, se realizará para el alumno que lo precise, si se detecta algún problema de aprendizaje.

i) Evaluación del alumnado con alta tasa de faltas de asistencia.

Aquel alumnado que no asista al 16% de las sesiones de cada trimestre, independientemente del motivo, deberá llevar a cabo las actividades o tareas necesarias para la consecución y superación de los aprendizajes. Se reflejarán junto con sus respectivos procedimientos e instrumentos de calificación en el procedimiento alternativo que se dará al alumnado que así lo precise.

Antes de completar el 16% de las faltas, se avisará al alumno/a. Si finalmente llega a ese porcentaje, se notificará al alumno, familias y tutor en el centro las actividades o tareas que deberá realizar con los plazos de entrega.

j) Programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promocione con evaluación negativa en la asignatura.

Se elaborará un Plan específico personalizado (PEP) para el alumno/a que repite, habiendo obtenido una evaluación negativa en Educación Física. Este plan individual, será diseñado para "salvar" las deficiencias que motivaron la no superación de la materia. Será entregado al alumno/a que cumpla estos requisitos.

Será llevado a cabo por el profesor responsable de la asignatura. Este programa se organizará para cada alumno o alumna teniendo en cuenta las dificultades de aprendizaje que motivaron la no superación de la materia. Se detallará de forma específica para cada alumno, las tareas a realizar para superar los indicadores que motivaron la no superación de la materia. Podrán incluir: trabajos teóricos, práctica, análisis de videos sobre técnica, táctica, reglamento… El alumno/a deberá superar las evaluaciones que en él se establezcan y al menos una vez por trimestre, se informará de los resultados de la evaluación.

k) Plan de Lectura, Escritura e Investigación.

El PLEI en esta materia está contemplado en las actividades programadas para el final de cada uno de los trimestres, con trabajos, exposiciones (orales y escritos), búsqueda de información, etc., relacionada con alguno de los contenidos programados para cada trimestre. También se tendrán en cuenta la redacción, ortografía, presentación de trabajos…

l) Desarrollo de Actividades Complementarias y Extraescolares, de acuerdo con lo establecido en la PGA.

- Se desarrollarán las mismas que para E.Física en el 2º curso de la E.S.O.

1. Juegos escolares de Orientación (previsiblemente durante el 2° trimestre).
2. Week camp (tercer trimestre). En colaboración con el Departamento de Inglés.
3. Actividades propuestas por el ayuntamiento de Mieres:

- Ponte en su lugar.
- Hábitos saludables en el agua, ¿y si te saco de un apuro?.
- Visita a la bolera municipal.
- Conoce Mieres de forma saludable.

3. San silvestre.
4. Yinkana solidaria.
5. Torneos deportivos.

m) Evaluación de la programación Docente.

El procedimiento de evaluación de la programación en cuanto a su aplicación y desarrollo será realizado a través de una Memoria final en la que se valoraran en una escala los siguientes indicadores:

- Resultados de la evaluación del curso.
- Adecuación de los materiales, recursos, secuenciación de contenidos y criterios de evaluación adecuados.
- Contribución de la Metodología y las Medidas de atención a la diversidad aplicadas.