

IES EL ESCORIAL



Programación didáctica del Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2022/23

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES.....	5
1. Composición y organización del departamento	5
2. Etapas y materias impartidas por el departamento	5
3. Distribución de materias entre el profesorado del departamento	5
4. Acuerdos comunes y objetivos del departamento para este curso	6
I. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LA ETAPA E.S.O.	7
A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA ETAPA ESO.....	8
1. Contribución a los objetivos generales de la etapa ESO	8
2. Contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa ESO	15
3. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias del departamento en la etapa ESO	20
4. Tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares	27
5. Tratamiento de elementos transversales en la etapa: comprensión y expresión oral y escrita. Educación en valores y utilización de las tecnologías de la información y comunicación	34
6. Materiales y recursos didácticos en la etapa ESO	36
7. Plan de fomento de la lectura	37
8. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en ESO	38
9. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación de las materias del departamento en la ESO	43
9.1 Criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria	53
9.2 Criterios y procedimientos de calificación para aquellos alumnos que pierdan el derecho a la evaluación continua	56
9.3 Sistemas generales de recuperación de las materias del departamento pendientes de cursos anteriores.....	56

B. PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE LAS MATERIAS DE LA ETAPA E.S.O.....	59
PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO.....	59
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.	59
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	66
PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º ESO.....	67
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.	67
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	72
II. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LA ETAPA BACHILLERATO....	88
A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA ETAPA DE BACHILLERATO	88
1. Contribución de las materias del departamento a los objetivos generales del Bachillerato.....	88
2. Contribución a la adquisición de competencias clave.....	90
3. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias y asignaturas del departamento en Bachillerato.....	96
4. Medidas de atención a la diversidad en Bachillerato	102
5. Elementos transversales del currículo	106
6. Plan de fomento de la lectura	108
7. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato	109
8. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en Bachillerato.....	110
9. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación de las materias del departamento en Bachillerato	112
9.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones o partes pendientes.....	117
9.2. Actividades de evaluación para los alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua	120
9.3. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con materias pendientes de cursos anteriores.....	120

9.4. Pruebas extraordinarias	121
B. PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DE BACHILLERATO.....	122
PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO.....	122
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia	122
Objetivos de la materia	122
Contenidos, criterios de evaluación	122
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	131
PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA OPTATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA DE 2º DE BACHILLERATO	132
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia	132
Objetivos de la materia	132
Contenidos, criterios de evaluación	133
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	140
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia ¡Error! Marcador no definido	
III. PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO PARA LOS CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA	
A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD FORMATIVA "CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA"	
1. Orientaciones pedagógicas para la unidad formativa "Ciencias de la actividad física I"	
2. Orientaciones pedagógicas para la unidad formativa "Ciencias de la actividad física II"	
B. PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA DEL DEPARTAMENTO	
PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD FORMATIVA "CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA I" PARA EL PRIMER CURSO DE F.P.B.	
1. Contenidos, criterios de evaluación y resultados de aprendizaje	
2. Organización y temporalización de los contenidos de enseñanza-aprendizaje	

3. Criterios de calificación	
PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD FORMATIVA "CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA II" PARA EL SEGUNDO CURSO DE F.P.B.	
1. Contenidos, criterios de evaluación y resultados de aprendizaje	
2. Organización y temporalización de los contenidos de enseñanza-aprendizaje	
C. PLAN DE MEJORA DE RESULTADOS ACADÉMICOS DE MATERIAS Y ASIGNATURAS DEL DEPARTAMENTO	162
D. ACTIVIDADES PREVISTAS POR EL DEPARTAMENTO PARA EL PERÍODO EXTRAORDINARIO DE JUNIO. ALUMNOS DE 1º BACHILLERATO CON MATERIAS SUSPENSAS Y ALUMNOS SIN MATERIAS SUSPENSAS	164
1. Alumnos con materias suspensas	164
2. Alumnos sin materias suspensas	164
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

1. Composición y organización del departamento

Los profesores del Departamento de Educación Física en el curso actual son:

- Mónica Herranz de Antonio. Profesora de Educación Física habilitada en inglés y con jornada completa en el centro.
- Carlos López Reparaz. Profesor de Educación Física habilitado en inglés y con jornada completa en el centro.
- Marianne Mercedes Defensor Danggol. Profesora de Educación Física habilitada en inglés y con jornada completa en el centro. Jefa del Departamento.

2. Etapas y materias impartidas por el departamento

El Departamento imparte las siguientes materias:

- La materia obligatoria de Educación Física en todos los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) y 1º de Bachillerato.
- La materia optativa de Educación Física y Deportiva en 2º de Bachillerato.
- Las materias obligatorias de Ciencias de la actividad física I y II en el primer curso de Formación Profesional Básica I y segundo curso de Formación Profesional Básica II, respectivamente.

3. Distribución de materias entre el profesorado del departamento

<u>ETAPA</u>	<u>CURSO Y GRUPOS</u>	<u>MATERIAS OBLIGATORIAS</u>	<u>PROFESOR/A</u>
E.S.O.	1º A y B	Educación Física	Mónica
E.S.O.	1º C y D	Educación Física	Carlos
E.S.O.	2º A, B y C	Educación Física	Carlos
E.S.O.	3º A	Educación Física	Mónica
E.S.O.	3º B, C, D y Diversificación	Educación Física	Mercedes
E.S.O.	4º A, B y C	Educación Física	Mónica
BACHILLERATO	1º A	Educación Física	Carlos
BACHILLERATO	1º B y C	Educación Física	Mercedes

<u>ETAPA</u>	<u>CURSO Y GRUPOS</u>	<u>MATERIAS OBLIGATORIAS</u>	<u>PROFESOR/A</u>
F.P.B.	1º	Ciencias de la actividad física I	Carlos
F.P.B.	2º	Ciencias de la actividad física II	Mercedes

<u>ETAPA</u>	<u>CURSO</u>	<u>MATERIA OPTATIVA</u>	<u>PROFESOR/A</u>
BACHILLERATO	2º A, B y C	Educación Física y Deportiva	Mercedes

4. Acuerdos comunes y objetivos del departamento para este curso

El Departamento pretende conseguir durante el curso actual que los alumnos sean capaces de:

- Realizar actividades físicas, deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan escaso impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora, en todos los cursos.
- Especialmente en aquellos casos de alumnos sedentarios y con poco interés en la práctica físico-deportiva, incentivar la iniciativa de realizar actividad física fuera del contexto escolar; no necesariamente lo que se imparte en el currículo sino cualquiera que pueda llamarles la atención e ir las incorporando progresivamente a sus hábitos de vida cotidiana. Tomar conciencia de lo que el ejercicio físico puede contribuir a la mejora de su salud física y mental.

Por otra parte, el Departamento pretende:

- Fomentar la vida saludable a través de un trabajo continuo de todos los componentes de la condición física durante todo el curso escolar. Valorar y medir la evolución de los mismos a lo largo del curso. Potenciar el trabajo de la fuerza de los músculos implicados en el mantenimiento de la postura y la flexibilidad de aquellos que normalmente se acortan por posturas inadecuadas.
- Fomentar el uso activo de su tiempo de ocio a través de programas complementarios.
- Incrementar el porcentaje de alumnado con evaluación positiva.

I. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LA ETAPA E.S.O.

En el curso actual conviven dos leyes educativas para los diferentes cursos de la ESO:

- En **1º y 3º de la ESO** comienza en este curso la implantación de la **LOMLOE**. La legislación estatal y autonómica aplicada para el desarrollo de la programación para estos cursos es la siguiente:
 - LOMLOE: Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (BOE de 30 de diciembre de 2020), por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOE).
 - Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
 - Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (BOCM de 26 de julio de 2022)
- Los cursos de **2º y 4º de la ESO** mantienen la legislación del curso anterior, es decir:
 - **LOMCE**: Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa. Ley 8/2013 de 9 de diciembre (BOE del 10 de diciembre). Incluye el articulado vigente de la Ley Orgánica de Educación LOE y los cambios que introduce la LOMCE.
 - Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
 - Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (BOCM de 20 de mayo de 2015)

A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA ETAPA ESO.

1. Contribución a los objetivos generales de la etapa ESO

Para los cursos **1º Y 3º DE LA ESO** y siguiendo el artículo 13 del Decreto 65/2022 que hace referencia a los objetivos generales de la etapa de la ESO y de conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la materia de Educación Física contribuirá al desarrollo de las capacidades del alumno para la consecución de los objetivos propuestos. En especial, al objetivo estrechamente relacionado con la materia (objetivo k):

- 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, 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 expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, 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.

- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- 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 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) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

La contribución a la consecución de los objetivos generales de la etapa propuestos en el currículo se concreta en la adquisición de las **competencias específicas** de nuestra materia:

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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.**

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar, proporcionarán al alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.

Esta competencia de carácter interdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte, y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que contextualicen todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista interdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y

las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

- 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.**

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos cabe mencionar los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos en grupo, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

- 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

Para la relación con los demás se deben desarrollar habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físicodeportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

- 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.**

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico- expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT (bicicleta todo terreno), el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: STEM5, CC4, CE1, CE3.

En **2º Y 4º DE LA ESO** y siguiendo la normativa LOMCE (Decreto 48/2015), nuestra materia contribuye a los objetivos propuestos en el currículo como en el Decreto 65/2022 e igualmente coincide con el objetivo k), estrechamente relacionado con la Educación Física.

Por tanto, para contribuir a la consecución de los objetivos generales de etapa, la enseñanza de la Educación Física tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes **capacidades**:

- Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficacia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
- Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
- Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
- Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
- Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.
- Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
- Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta

preservar: practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.

- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
- Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
- Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

2. Contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa ESO

Siguiendo el artículo 14 del Decreto 65/2022 y de conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

La materia de Educación Física contribuye a la adquisición de cada una de las competencias clave con el desarrollo de descriptores operativos para definir el perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y que están recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022.

Esta contribución se realiza a través de las cinco competencias específicas que se persiguen en nuestra materia, es decir, a través del trabajo de las competencias específicas se trabajan diferentes descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado en el alumnado al completar la Educación Secundaria y que contribuyen a la adquisición de las competencias clave.

Por tanto, partiendo de las competencias específicas de la materia de Educación Física, la contribución a la adquisición de las competencias clave a través del desarrollo de diferentes descriptores operativos, queda de la siguiente forma:

Competencia específica 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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia en comunicación lingüística.**
CCL3: Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**
STEM 2: Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM 5: Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.
- **Competencia digital.**
CD4: Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**
CPSAA2: Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA4: Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**

CPSAA4: Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5: Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

- **Competencia emprendedora.**

CE2: Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3: Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia en comunicación lingüística.**

CCL5: Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**

CPSAA1: Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA3: Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA5: Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

- **Competencia ciudadana.**

CC3: Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

Competencia específica 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.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia ciudadana.**

CC2: Analiza y asume fundamentalmente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3: Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

- **Competencia en conciencia y expresión culturales.**

CCEC1: Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2: Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3: Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4: Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**
STEM 5: Emrende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.
- **Competencia ciudadana.**
CC4: Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.
- **Competencia emprendedora.**
CE1: Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE3: Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Por otra parte, al tratarse nuestro centro educativo de un centro bilingüe en inglés e impartirse nuestra materia de Educación Física en toda la etapa de la ESO y en 1º de Bachillerato en esta lengua, contribuye, por tanto, a la **competencia plurilingüe**.

3. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias del departamento en la etapa ESO

- **TRATAMIENTO DIDÁCTICO Y METODOLÓGICO.**

- **Relación de las situaciones de enseñanza-aprendizaje de los bloques de contenido de la etapa.** La competencia específica 2 (CE.EF.2) y sus elementos curriculares asociados (criterios de evaluación y contenidos del bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices) son el referente que deben guiar la acción docente y tienen que servir para construir y revisar las programaciones de Educación Física (Larraz, 2008) haciéndola más comprensible para el alumnado. Los seis principales bloques de contenidos configuran los ejes específicos del área, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. Los bloques de contenido incluyen diferentes situaciones motrices: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Cada una de estas grandes familias de prácticas agrupa situaciones motrices consideradas homogéneas por compartir características de su lógica interna (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con compañeros/as y/o adversarios/as). Agrupar las actividades (ya sea empleando situaciones, tareas o ejercicios que pertenezcan a una misma situación motriz) permite desencadenar experiencias motrices de naturaleza parecida, favoreciendo la diversidad de aprendizajes motores. Por ello, es posible proponer al alumnado el aprendizaje a través del desarrollo y adquisición de los principios operacionales en cada tipo de situación motriz, expresados en los contenidos. De esta forma, se le presenta al alumnado un aprendizaje ordenado, reflexivo, cognitivo a través de la práctica y transferible, no solo entre prácticas del mismo dominio de acción, sino hacia prácticas de otros dominios y hacia sus vidas en general. Diseñar situaciones motrices de forma independiente sin tener en cuenta lo anterior, reduciría la Educación Física al aprendizaje de técnicas deportivas diferentes e independientes, aspecto muy alejado de la consideración de la Educación Física actual.
- **Conexión con la etapa de Educación Primaria.** Esta propuesta pretende tener un punto de encuentro explícito con la etapa de Educación Primaria. Este enfoque permitirá ofrecer un estímulo plural, diversificado, rico, positivo de la práctica de la Educación Física que proporcione al alumnado aprendizajes fundamentales al final de la etapa de educación secundaria y orientar su estilo de vida activo.

- **El género como construcción social.** Sabemos que es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros, limitando así el desarrollo de una identidad activa. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de sus otros significativos). En este sentido, el lenguaje que utilice el profesorado a la hora de presentar y/o referirse a unas u otras actividades será fundamental para que el alumnado normalice que ninguna actividad física debe ir ligada a uno u otro género.
- **Contrarrestar los estereotipos de género.** Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos y todas. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc. Se debe priorizar la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.
- **Decisiones para fomentar la inclusión.** Debemos incluir en la selección de actividades aquellas que fomenten la inclusión y la sensibilización ante la discapacidad y la diversidad funcional (boccia, trail orienteering, voleibol sentado, goalball, etc.); con el objetivo de normalizar las diferentes características de cada individuo y poner en valor el esfuerzo extraordinario que realizan las personas con discapacidad en la resolución de problemas motrices. Otra medida que podemos realizar para favorecer la inclusión en el día a día es el acceso a la información diseñando los materiales curriculares con comunicación aumentativa y alternativa.
- **La relevancia de la autorregulación emocional.** Las conductas motrices sobre las que se centra el proceso de intervención del profesorado están cargadas de afectividad. No es posible comprender la acción motriz sin emociones, pues la emoción moldea las conductas motrices del alumnado. El planteamiento de diferentes situaciones motrices otorga a los/as docentes las claves para comprender el desarrollo emocional de su alumnado. Por ejemplo: la vivencia emocional de un duelo uno contra el otro en tenis, de oposición pura, es muy diferente a la soledad que puede sentir el/a participante

cuando realiza una carrera de larga duración en atletismo. O la vivencia de la oposición en rugby en comparación a la oposición en voleibol, donde no existe el contacto y ni siquiera se comparte el espacio con el/la oponente. La Educación Física brinda la posibilidad de presentar al alumnado situaciones controladas potencialmente estresantes mediante el juego, a través de las cuales el profesorado puede guiar y acompañar los procesos de gestión y autocontrol emocional, tanto en las situaciones de éxito como en las de fracaso (decisiones adversas de un árbitro/a, errores cometidos tanto personales como de otros compañeros/as, ser eliminado en un juego, celebrar una victoria de manera desmesurada, no coincidir en el grupo con los compañeros o compañeras deseados, empezar la clase teniendo un mal día, no sentirse útil en un juego, etc.). El profesorado de Educación Física se enfrenta al reto de contribuir al desarrollo de estrategias y dotar de recursos que ayuden al alumnado, pues “las condiciones e imperativos de la lógica interna de cada situación motriz provoca ineludiblemente la adaptación de las conductas motrices de las personas que participan, si aceptan jugar según las reglas establecidas o pactadas. Al desencadenarse este proceso de adaptación, se producen vivencias emocionales de diferente signo, puesto que jugar es actuar y la acción va siempre asociada a una emoción, y a la inversa, toda emoción suscita siempre una acción.” (Alonso et al., 2018).

- **El estilo motivacional de los/as docentes:** El profesorado de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma de generar ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el/la estudiante en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumnado a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma, estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas de los y las estudiantes (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual.
- **El proceso de intervención: la acción docente.** Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física escolar son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como informar sobre los objetivos a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo); diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente; estructurar la información en las tareas; focalizar la intervención sobre las conductas motrices del alumnado aplicando y facilitando la información sobre las mismas a través de las reglas de acción; desarrollar experiencias de “éxito controlado y fracaso controlado”; reforzar que mejorar el nivel

de aprendizaje se realiza a través de la práctica; fomentar durante las sesiones la regulación emocional; dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, combinar diferentes modelos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (modelos estáticos y dinámicos), reconocer el progreso individual y de la mejora por factores como la atención, la perseverancia, etc., utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad; diseñar tareas o situaciones que promuevan el reto, aprovechar el carácter lúdico inherente a las actividades para fomentar una motivación intrínseca; implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje; posibilitar diferentes formas de agrupamiento; hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas; diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumnado establecer necesidades de aprendizaje concretas; implicar al participante en su evaluación; posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso; ayudar al alumnado a programar la práctica, etc.

En la construcción de aprendizajes, el alumnado se ve confrontado a nuevas realidades (nuevas actividades y situaciones), que debe conocer e integrar en sus esquemas de conocimiento. Éstos, gracias a la información que procede de las actuaciones, se reelaboran y modifican constantemente y se hacen más complejos; y tienen la posibilidad de ser transferidos o utilizados en otras situaciones y contextos. El proceso de aprendizaje requiere, entre otros aspectos, que el alumnado encuentre sentido a las tareas que realiza para implicarse en un proceso que requiere esfuerzo, compensado por la funcionalidad que adquiere el aprendizaje significativo.

El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención de los y las estudiantes hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas a partir de los principios operacionales, y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos al alumnado se le puede orientar en términos condicionales a través de reglas de acción (si... entonces...) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que primero identifique un estímulo determinado y lo relacione con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento de esta clase de trabajo sería la de facilitar la organización del conocimiento que los/las estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje del contenido correspondiente, llegando a predecir el comportamiento (para... hay que...) facilitando los procesos de autonomía durante la acción.

Partiendo de la idea de que aprender es una actividad interna al discente y dirigida por él mismo, en la orientación y guía de los procesos de aprendizaje, se le permitirá formularse claramente una intención antes de comenzar a actuar, tener medios para identificar el resultado de esta acción y poder modificar los medios de todo tipo utilizados en función del éxito o fracaso de la misma. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumnado, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice sus reglas de acción y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones motrices, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el

porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

- **Variedad metodológica.** La metodología que utilice el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el/la docente cuando toma decisiones metodológicas es facilitar los procesos de aprendizaje. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumnado, variando o diversificando las situaciones, concediéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías (estrategias docentes, estilos de enseñanza, modelos pedagógicos, etc.) por ejemplo, la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que les permita reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje. Así mismo, independientemente de la metodología a utilizar, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser coherente con el tipo de acciones motrices a trabajar, es decir, las situaciones de aprendizaje que se diseñen deberán considerar las características más esenciales del dominio de acción motriz elegido. Por ejemplo, si se desarrolla una unidad didáctica del dominio de acción de colaboración-oposición, donde la característica esencial es la relación que se establece con el compañero/a y el/la adversario/a, será necesario que las situaciones de enseñanza aprendizaje que se diseñen incluyan estas características.

- **EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES.**

Es importante evaluar las posibilidades de éxito del alumnado al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en el éxito y seguridad en las propias capacidades. Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de estas con vistas a suscitar y mantener la motivación, aumentar su percepción de control y fortalecer así su autoconfianza en el proceso. El profesorado debe permitir la confrontación del estudiante con la complejidad, siempre y cuando ésta esté a su alcance, teniendo en cuenta que un aprendizaje no es nunca la suma de elementos simples, sino una construcción progresiva de una realidad global y compleja, cargada de relaciones y susceptible de ser analizada.

Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de sí los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje, mejorar su práctica motriz y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado.

El proceso de evaluación será coherente con la lógica interna de las situaciones motrices elegidas según el dominio de acción. Es decir, los rasgos o características más esenciales de la acción motriz por las que las podemos clasificar (la existencia o no de compañero/a, adversario/a, incertidumbre del medio o motricidad simbólica), deben estar presentes en las situaciones de evaluación para ser coherentes con el proceso de aprendizaje. Es necesario alejarse de situaciones motrices basadas en la repetición de un gesto técnico, y tener en cuenta que es necesario evaluar los aprendizajes en el contexto real de cada familia de prácticas. Por ejemplo: en las situaciones motrices basadas en la oposición uno contra otro, la evaluación de los aprendizajes se basará, por ejemplo, en la descodificación de las conductas del rival a través del uso de los espacios, aspecto observable a través de los comportamientos motores del evaluado/a. No sería coherente plantear una evaluación basada en la repetición de golpes fuera de contexto o en la técnica de agarre sin la oposición.

- **DISEÑO DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos o el desarrollo de la autoestima. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Las situaciones de aprendizaje deberán tener en cuenta los aprendizajes específicos de la actividad que estemos realizando. Para el diseño de las situaciones de aprendizaje, e independientemente de la metodología elegida, será necesario ser coherente con el dominio de acción que se lleva a cabo. Es decir, que los ejercicios, tareas, o situaciones que se diseñen deberán respetar, prioritariamente, los rasgos esenciales de cada familia de prácticas. De esta manera se plantean situaciones de enseñanza-aprendizaje contextualizadas y transferibles. El aprendizaje de técnicas aisladas de su contexto no produce un aprendizaje significativo y transferible. Por ejemplo: en el dominio de colaboración-oposición será necesario diseñar tareas o juegos donde exista el/la compañero/a y el adversario/a, ya que son rasgos esenciales para su práctica. La graduación de la dificultad en la realización de los mismos se podrá realizar introduciendo limitaciones espacio-temporales a los/las jugadores/as, o situaciones parceladas durante el juego que faciliten la adquisición de los aprendizajes y que permitan evolucionar hacia un contexto real de juego.

4. Tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares

4.1 Aspectos generales propios del departamento respecto al tratamiento de la diversidad

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la diversidad para el alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y/o profundizaciones, no existe en la materia de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos, si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración, nosotros nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje sólo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el periodo de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor, en cada caso, ofrecerá la ayuda necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos que presenten alguna dolencia o enfermedad que implique ausencia de actividad física total o relativa deberán presentar una notificación médica que especifique la recomendación de NO realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que NO le conviene realizar al alumno. Cuando en el parte médico sí se especifique incapacidad, pero no venga pautado con reposo deportivo total y absoluto, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar, evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno exento no existe en la legislación actual.

Si llegado el momento del examen la incapacidad o disminución de capacidad persiste se le adaptarán las pruebas a lo trabajado durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración, la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física sea verbalmente informado por el alumno, los padres o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que entregar cuanto antes

la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico, que será archivado en el departamento y tratado con la máxima confidencialidad.

El Departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de actividades físicas, cuando ésta perjudique o empeore las dolencias o enfermedades del alumno, si anteriormente no se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.

En cuanto a los alumnos que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones y realizará los exámenes y trabajos oportunos de los contenidos relacionados con las unidades didácticas que se están impartiendo.

Su calificación estará basada en lo establecido en el punto 9 de la programación sobre los criterios y procedimientos de calificación y evaluación. Según las circunstancias de cada alumno en particular, realización de exámenes escritos, contestación a preguntas orales, entrega puntual de trabajos, trabajo e implicación en las sesiones de clase y examen práctico a las posibilidades de cada alumno.

MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Aspecto considerado	Breve explicación
Establecimiento de distintos niveles de profundización de los contenidos Sí	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades de ampliación que posibiliten adquirir/ mejorar/ perfeccionar/ aumentar conocimientos y ejercicios prácticos. Bien para los alumnos aventajados, bien para alumnos que necesiten más tiempo para adquirir los contenidos. En todos los casos se recomienda la realización de ejercicio físico regular fuera del contexto escolar. - Actividades de repaso o consolidación de los ya realizados para mantener e incluso mejorar más los niveles de ejecución adquiridos. - Actividades adaptadas en función de las capacidades del alumno, variando altura, distancia, tiempo, material, etc.
Selección de recursos y estrategias metodológicas Sí	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones con apoyo audiovisual. - Demostraciones por parte del profesor o de algún alumno/a aventajado. - Seguimiento de fichas de actividades por parejas. - Trabajo en pequeños grupos de ayuda y corrección.

	<ul style="list-style-type: none"> - Variación en las actividades de la altura, tiempo, distancia, material, etc. para adaptar las actividades y facilitar su realización a los alumnos que lo precisen.
<p>Adaptación de materiales curriculares</p> <p>SÍ</p>	<p>Las adaptaciones variarán en función del alumnado y estarán orientadas a facilitar el logro de los diferentes contenidos sin recurrir a adaptaciones significativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizando diferentes materiales: balones más pequeños, ligeros o blandos. - Recurriendo a colchonetas. - Variando distancias, tiempos o alturas.
<p>Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes</p> <p>SÍ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza individualizada en los casos necesarios. - Mentorización entre compañeros. - Evaluación teniendo en cuenta el nivel inicial.
<p>Flexibilización</p> <p>NO</p>	
<p>Desdobles</p> <p>NO</p>	
<p>Actividades de recuperación</p> <p>SÍ</p>	<p>Actividades de <u>recuperación de materias pendientes</u> de cursos anteriores:</p> <p>Asignatura: Educación Física de 1º a 3º ESO y 1º de Bachillerato y Ciencias de la actividad física I de Formación Profesional Básica.</p> <p>Nº de alumnos implicados: Los que no superaron la materia del curso anterior.</p> <p>Temporalidad: Durante el curso.</p> <p>Objetivo(s) que se persigue(n): Que los alumnos aprueben la materia pendiente del curso anterior.</p> <p>Metodología: Los alumnos podrán aprobar la materia pendiente superando las dos primeras evaluaciones del curso actual. En caso de no superarlas, deberán entregar trabajos teóricos o realizar exámenes de cada evaluación no superada sobre contenidos vistos el curso del que tienen la materia pendiente. El primer trabajo o examen se pedirá, como fecha tope, el último día de clase antes de las vacaciones de Navidad. El segundo se pedirá el último día de clase antes de las vacaciones de Semana Santa. Los alumnos deberán de entregar los trabajos correspondientes y obtener un 5 como mínimo en cada uno de ellos. En caso de no aprobar alguno o</p>

	<p>suspender ambos, habrá una última oportunidad para recuperar la materia durante el periodo ordinario. Se solicitará la entrega de trabajos y/o exámenes teórico-prácticos de los que serán informados con antelación.</p> <p>Actividades de <u>recuperación de evaluaciones</u>:</p> <p>Asignatura: Todas las materias del departamento (Educación Física de 1º ESO a 1º de Bachillerato, optativa de Educación Física y Deportiva de 2º Bachillerato y Ciencias de la actividad física I y II, correspondientes a la Formación Profesional Básica.</p> <p>N.º de alumnos implicados: Los que no hayan superado alguna/s de las evaluaciones del curso.</p> <p>Temporalidad: Durante el curso.</p> <p>Objetivo(s) que se persigue(n): Que los alumnos aprueben la evaluación/es pendientes y, por consiguiente, la materia del curso actual.</p> <p>Metodología: Los alumnos podrán aprobar la evaluación/es suspensa/s antes de la finalización del periodo ordinario con la superación de los contenidos teóricos y prácticos no superados. Los alumnos serán informados por sus profesores del procedimiento, lugar y fecha de realización. Si no se aprueba, la recuperación se hará en la convocatoria ordinaria según lo establecido en la programación didáctica del departamento, es decir, mediante un examen o trabajo final teórico-práctico sobre los contenidos del curso, así como las habilidades físicas relacionadas. De volver a suspender, en la etapa de la ESO, la materia quedará pendiente para el curso siguiente. En el caso de Bachillerato, la recuperación se hará en la convocatoria extraordinaria.</p>
--	--

4.2 Alumnos con Necesidades Educativas Especiales

Con respecto a las **ADAPTACIONES CURRICULARES**, distinguimos:

a) **Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos con necesidades educativas especiales (N.E.E.) derivadas de su deficiencia psíquica:**

Seguirán la programación ordinaria junto a sus compañeros, en la medida de sus posibilidades. Se les valorará especialmente la actitud y la asistencia. Las pruebas de conocimiento de conceptos y/o de aptitud física se adaptarán en la medida de lo posible.

b) **Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos ACNEES, derivadas de su deficiencia motórica:**

Seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese. Realizarán las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor. Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollo en las sesiones de Educación Física y fisioterapia.

Aquellos alumnos que por su discapacidad no puedan asistir a las clases con normalidad, sino que permanecen con la fisioterapeuta en su rehabilitación motriz, desarrollarán un trabajo teórico por evaluación relacionado con los contenidos del curso y adaptado a sus posibilidades: PowerPoint, trabajo de exposición oral a los compañeros, etc.

Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades y la previsión de deporte adaptado.

c) **Alumnos con altas capacidades.** El tratamiento hacia estos alumnos estará basado en actividades de ampliación tanto en la parte práctica como en la teórica. Subir la exigencia en la práctica mediante el aumento de la dificultad o intensidad en los parámetros que sean posibles, sin perjuicio de la salud. Por otra parte, posibilidad de asignarles en ocasiones el papel de “monitor ayudante” cuando haya actividades en pequeños grupos, con el fin de ayudar y supervisar a sus compañeros. En cuanto a la parte teórica, plantear preguntas que requieran un análisis más profundo, por ejemplo.

4.3 Alumnos del Programa de Compensatoria

A priori, las características de los alumnos del programa de compensatoria, es decir, desfase curricular (académica) de dos años y situación socioeconómica desventajada, no debería de influir en el desempeño adecuado en nuestra área. Por lo que, no se aplicarían medidas de atención y adaptaciones curriculares.

Sin embargo, si alguno de los alumnos, independientemente de estar incluido en el programa de compensatoria, presentase alguna característica de los alumnos con necesidades especiales mencionados en el apartado anterior, se adoptarían las medidas y adaptaciones curriculares oportunas, así como el tratamiento correspondiente en caso de lesión o imposibilidad parcial o permanente de la realización de actividad física.

4.4 Alumnos con Dificultades específicas de aprendizaje

Partimos de lo establecido en el artículo 32 del Decreto 65/2022 en lo referente a los alumnos con dificultades específicas de aprendizaje.

1. En el proceso de evaluación del alumnado, los equipos docentes identificarán a aquellos alumnos cuyo progreso no es adecuado y analizarán sus causas. Los profesionales de orientación educativa valorarán las dificultades específicas de aprendizaje y orientarán la intervención educativa conforme a la información recabada.
2. En todo caso, el equipo docente establecerá medidas de refuerzo educativo que se adoptarán en cualquier momento del curso escolar, tan pronto como se detecten las necesidades, conforme a lo establecido en el artículo 17.2
3. La escolarización de estos alumnos se regirá por los principios de normalización e inclusión y asegurará su no discriminación y la igualdad efectiva en el acceso y permanencia en el sistema educativo.

La EF debe ser contemplada como un área más interrelacionada con otras áreas y no estar al margen de las decisiones organizativas o curriculares (Ríos, 2008). Si pretendemos una Educación Física inclusiva, todo el alumnado comparte el mismo espacio sin diferencias, reconsiderando la enseñanza y su organización con el apoyo pedagógico y social que sea necesario manteniendo las más altas expectativas de aprendizaje para todos. En nuestra materia, las actividades cooperativas son las más indicadas y las que siguen la metodología de una escuela inclusiva. Si bien las actividades competitivas estarán presentes, en las actividades individuales y de adversario primaremos el esfuerzo individual y la superación de uno mismo, así como la comunicación, cooperación y el trabajo en grupo en las actividades de equipo.

Con los alumnos con dificultades específicas de aprendizaje, un aspecto importante a destacar es la **adaptación de tareas**, donde se distinguen tres fases:

- 1) **Información como punto de partida.** Las variables que debemos analizar son la importancia del contexto socioeducativo y familiar, nivel de independencia y autoconfianza, la actitud ante el déficit y la autoaceptación, capacidad para integrarse en el grupo y establecer relaciones sociales, grado y tipo de discapacidad, momento de la aparición del déficit, presencia o no de déficit asociado, ritmo de la patología, nivel de alteración del desarrollo motor y perceptivo motor, presencia o ausencia de estimulación precoz.
- 2) **Análisis de la tarea.** Una vez analizadas las características del individuo o los individuos, se deben adoptar los criterios oportunos para la adecuación de las tareas para cada particular.

- 3) **Adaptación de la tarea y seguimiento.** Tras analizar las características de la tarea la intervención docente se centrará en las adaptaciones metodológicas, adaptaciones al entorno y material y adaptación a la tarea. Por último, cabe mencionar la compensación de limitaciones en situaciones competitivas o deportes (Ríos, 2008). Al realizar tareas en grupo se van a dar una serie de relaciones que serán positivas o negativas en función de la dinámica del grupo. El objetivo del profesorado será posibilitar la adopción de roles activos por parte del alumnado independientemente de sus características, siendo necesaria la sensibilización del grupo para conseguir que las adaptaciones sean aceptadas. En cuanto al deporte, se pueden utilizar contenidos relacionados con deporte adaptado y que acerquen la clase a la limitación o discapacidad existente.

5. Tratamiento de elementos transversales en la etapa: comprensión y expresión oral y escrita. Educación en valores y utilización de las tecnologías de la información y comunicación.

5.1 Comprensión y expresión oral y escrita

Toda comprensión es necesaria para poder realizar una posterior acción. Es, pues, una herramienta que el sujeto debe controlar para poder interactuar con el medio. Entre las actividades de comprensión dentro de nuestra materia, podemos trabajar con la **ejemplificación** que supone mostrar ejemplos de algún concepto o tarea leída. Otra actividad es el **comparar y contrastar**, analizando un concepto con otro, por ejemplo, las reglas de un deporte y las de otro. La **contextualización** supone investigar por qué un concepto es importante y qué función cumple en el contexto más amplio del que proviene. Por ejemplo, cómo surgen y evolucionan las reglas de un deporte y qué consecuencia tienen en su práctica.

La expresión oral y escrita se desarrollará a través de la adecuada comunicación con profesor y compañeros para transmitir peticiones y opiniones. Se incidirá en el adecuado uso de la lengua que se esté utilizando, español o inglés, intentando siempre hacer un uso respetuoso, integrador y correcto de la misma.

5.2. Educación en valores

En este punto incidimos en dos puntos principales:

Educación cívica y constitucional

El área de Educación Física está proporcionando constantemente a los alumnos situaciones en las que tienen que mostrar la tolerancia, el respeto mutuo y hacia ellos mismos, la aceptación de las diferencias entre ellos, la asimilación de sus limitaciones y capacidades, el afán de superación, vencer situaciones de estrés psicológico y físico. El respeto por el material, las instalaciones y la naturaleza, la higiene postural, la vida saludable y la cooperación.

Emprendimiento

Se fomenta el trabajo independiente y la creatividad en el desarrollo en grupos de actividades con un fin común. Desde nuestra materia hacemos uso de este término como proyecto realizado en común y con esfuerzo, haciendo frente a diversas dificultades, con la resolución de llegar a un punto determinado. Favoreceremos el desarrollo creativo, de forma autónoma

y en grupo, de las tareas presentadas por el profesorado en ciertos contenidos que son apropiados para ello (por ejemplo, juegos y deportes y ritmo y expresión).

5.3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la etapa ESO

Nuestro departamento dispone de un proyector, un portátil y un altavoz portátil que nos permite usar en el gimnasio los recursos de internet, siempre y cuando la señal recibida es la adecuada. Los tutoriales de YouTube se consolidan como el principal recurso de múltiples demostraciones de acciones deportivas o ejercicios por expertos en el tema, haciendo muy atractiva su visualización por el alumnado.

Por otra parte, utilizaremos la comunicación audiovisual en las exposiciones tanto de los profesores como de los alumnos al resto del grupo. Principalmente, se utilizarán los recursos de internet y aquellos otros creados por el ponente (PowerPoint, videos, etc.). Con los medios que disponemos intentamos que los alumnos y profesores utilicen la comunicación audiovisual como un recurso más en la enseñanza.

En cuanto a la plataforma y los materiales digitales que se pondrán a disposición de los alumnos en cada uno de los escenarios será a través de la plataforma **Google Classroom**, ya utilizada en cursos anteriores desde el comienzo de la pandemia y durante el confinamiento. Siempre reforzada con la comunicación a través del correo electrónico de Educa Madrid. Matizar que a través de dicha plataforma se transmitirá información general y relevante sobre los contenidos de la materia y no se utilizará para el tratamiento de datos personales ni para informar sobre notas obtenidas del alumnado.

6. Materiales y recursos didácticos en la etapa ESO

El instituto cuenta con las siguientes instalaciones deportivas:

- Un gimnasio cubierto con pista polideportiva en su interior y dos canastas de baloncesto, suficiente para albergar una clase. Sin embargo, se hace difícil compartir el gimnasio en caso de inclemencias meteorológicas debido al número elevado de alumnos y a la acústica del gimnasio. Señalar que hay grupos, por ejemplo, de 1º y 3º ESO, que se acercan a los 30 alumnos.
- Dos pistas exteriores, ambas con porterías y una de ellas con dos canastas de baloncesto. Desde el Departamento sugerimos y solicitamos la instalación de más canastas de baloncesto dada su viabilidad espacial, que facilitaría el desarrollo de las actividades deportivas, así como el techado de, al menos, una de las dos pistas exteriores.
- Vestuarios: uno femenino, uno masculino y otro para personas con discapacidad.
- Almacenes: disponemos de dos almacenes para el equipamiento deportivo.

La relación del equipamiento deportivo viene recogida en el anexo de este documento.

El Departamento también dispone de los recursos T.I.C. señalados en el punto anterior.

No hay material específico para alumnos NEE. Las medidas a tener en cuenta son las adaptaciones metodológicas en cuanto a la realización de la actividad y el material utilizado (por ejemplo, se podría utilizar un balón más grande en caso de que le costara manejar un balón más pequeño).

7. Plan de fomento de la lectura

Las estrategias de animación a la lectura se promoverán a través de la búsqueda de información en cuanto a la realización de trabajos teóricos y actividades de ampliación como, por ejemplo, la búsqueda del reglamento de diferentes deportes o cualquier otra consulta que el profesorado estime oportuno, en relación con los contenidos impartidos.

Por otro lado, el departamento colabora con el Plan lector del centro con la iniciativa de texto por quincena, en la que cada departamento propone un texto para el alumnado y se encarga de divulgarlo de forma llamativa en diferentes tabloneros del centro. En nuestro caso, también utilizaremos la puerta y el tablón del gimnasio.

De forma más específica y relacionada con nuestra área, añadimos otra propuesta a través de tres vías de fomento de la lectura:

1. En formato Cómico, especialmente atractivo para los más jóvenes, la lectura de "Astérix y los juegos Olímpicos". Conectando con el Bloque de saberes fijados en la ley vigente relacionados con el Atletismo, sus modalidades y habilidades.
2. En segundo lugar, en formato novela, "Roger Ax. La divertida historia de las olimpiadas". Novela ágil, entretenida y atemporal en la que se vuelve a conectar con contenidos la materia y nos introduce en un formato de lectura más exigente.
3. Por último, proponemos fragmentos y escritos de contenidos tratados en la asignatura de Educación Física tanto en castellano como en inglés para las guardias de la asignatura. Buscamos textos amenos pero exigentes que se adecuen a las capacidades del alumnado y que conecten a su vez con temas de actualidad e inquietudes relacionadas con el tema que puedan tener.

8. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en ESO

Debido a que en el currículo oficial de la Comunidad de Madrid aparecen contenidos de “Interacción eficiente y sostenible con el entorno” (estrechamente relacionado con actividades en la naturaleza y fuera del entorno escolar) y es obvio que debe ser tratado en su amplia mayoría en el exterior, el Departamento de Educación Física considera la necesidad de realizar tantas salidas fuera del centro como sean necesarias para alcanzar los objetivos del currículo. De acuerdo con los objetivos generales de etapa y de la materia de Educación Física, hemos elaborado un programa fuera del entorno escolar que contribuyen a la consecución de los mismos.

Este programa busca también enriquecer la asignatura dándole además a los alumnos la oportunidad de conocer otras modalidades deportivas que no se pueden desarrollar en el instituto, fomentando el uso saludable del tiempo de ocio y conociendo entornos accesibles en los que se pueden desarrollar las actividades, disfrutando de la naturaleza.

Dada la naturaleza complementaria al currículo de esta materia, consideramos obligatoria la participación de los alumnos en las actividades gratuitas (por ejemplo, rutas de senderismo). Por lo tanto, los alumnos que por motivos justificados no las realicen deberán presentar un trabajo escrito relativo a dicha actividad que el profesor/a especificará en cada uno de los casos, así como un justificante que el profesorado determinará si justifica la no realización de la actividad.

Las actividades extraescolares y complementarias propuestas para esta etapa contribuyen a la consecución de los objetivos generales establecidos para la etapa de la ESO y los objetivos generales de la misma.

Algunas actividades previstas para realizar por el Departamento son:

- **Viaje de esquí** con una duración de cinco días a Boí Tàull la semana del 16 al 20 de enero. Para todos los grupos que cursan 3º ESO. En caso de no completar vacantes, se propone completar las plazas con los alumnos de 2º ESO. Si aún así, en caso de no cubrirse con alumnado de estos cursos se propondría ofertar la actividad a los cursos con la materia de Educación Física obligatoria, priorizando a los alumnos de 1º ESO y continuar en orden ascendente (de 4º ESO a 1º de Bachillerato), así como con alumnado de Formación Profesional Básica que cursa la materia de Ciencias de la Actividad Física.

Como indica el Reglamento de Régimen Interno (RRI) del Centro, quedan excluidos de realizar actividades complementarias y extraescolares aquellos alumnos con registro de amonestaciones.

- Participación en el **Cross escolar ADS**. Actividad que ha retomado su funcionamiento tradicional tras estos cursos condicionados por la situación sanitaria provocada por el COVID-19. Los alumnos participantes serán seleccionados entre los años de nacimiento de las diferentes categorías (Categoría infantil: 2010 y 2009; Categoría cadete: 2007 y 2008), la mayoría, alumnado de 1º a 4º de la ESO.
- **Actividades multiaventura-escalada y en la naturaleza**. Desarrollo de este tipo de actividades para todos los niveles educativos de la ESO. Actividad prevista para el tercer trimestre.
- Las actividades solicitadas al **Programa de “Madrid Comunidad Deportiva”** y que aún están pendientes de ser concedidas.
- Actividades solicitadas al **Programa de “Madrid Nieve”** y también pendientes de confirmación.

Si existe la posibilidad de realizar actividades de promoción y divulgación de deportes nuevos o que no están incluidos en la programación de contenidos, se estudiará en cada caso siempre y cuando se ajuste al calendario y horario lectivo, aunque la actividad implique salir del centro. Del mismo modo, se tendrá en cuenta la participación y el aprovechamiento por parte del alumno.

Si en un grupo una actividad no se ha llevado a cabo por falta de participación se estudiará en cada caso la posibilidad de que puedan realizar cualquier otra actividad que esté contemplada en la programación siempre y cuando el número de participantes lo permita.

Se realizarán ejercicios en el entorno cercano al centro como, por ejemplo, el parque de “La Manguilla” y en el Polideportivo Municipal siempre que el profesor/a lo considere oportuno, durante la hora de Educación Física.

No se admitirá la participación de los alumnos en las actividades complementarias y/o extraescolares organizadas por el departamento en los siguientes casos:

- 1) Que el alumno/a tenga una amonestación grave.
- 2) Que el alumno/a acumule dos faltas leves. Dependiendo de la naturaleza de las faltas leves (por ejemplo, que no estén relacionadas con cuestiones de convivencia), el departamento podría plantearse excepcionalmente su participación en la actividad.

ESQUEMA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES POR CURSO

ACTIVIDAD	FECHA PREVISTA DE REALIZACIÓN	CURSOS QUE AFECTA	EN COLABORACIÓN CON
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR GOLF SENDERISMO MCD 	PRIMER TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	1º ESO	D.A.C.E
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR SEMANA DE ESQUÍ (en función de las plazas disponibles) ESCALADA (AMAZONIA O SIMILAR) MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	2º ESO	D.A.C.E
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR SEMANA DE ESQUÍ ACTIVIDAD MEDIO NATURAL (ORIENTACIÓN) MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	3º ESO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR ESQUÍ ALPINO O PATINAJE (Madrid Nieve) ESCALADA MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE PRIMER O SEGUNDO TRIMESTRE	4º ESO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD MEDIO NATURAL VISITA AL POLIDEPORTIVO LOCAL MCD 	SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	1º BACHILLERATO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> SENDERISMO ESCALADA MCD 	SEGUNDO TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE	2º BACHILLERATO	D.A.C.E.

- En el caso del Cross Escolar, dicha actividad comienza en el primer trimestre. Sin embargo, puede tener continuidad en los siguientes trimestres, en función de los alumnos que se vayan clasificando para las siguientes fases.
- Madrid Comunidad Deportiva (MCD) y Madrid Nieve. Se solicitarán actividades relacionadas con el currículo para cada curso, quedando pendientes de que se nos concedan.
- Las fechas previstas de realización son flexibles, pudiendo cambiar a otro trimestre. Esto dependerá de la organización y en relación con otros departamentos y el funcionamiento general del centro. Por ejemplo, en caso de acumulación de actividades en un trimestre y se precisara de un cambio para favorecer la dinámica general del instituto.

Por otro lado, el Departamento lleva a cabo dos programas recogidos en la Programación General Anual del centro: el programa de Golf en los colegios y el programa de Recreos activos.

PROGRAMA DE GOLF EN LOS COLEGIOS

Es un programa desarrollado junto con la Federación de Golf de Madrid y el Club de Golf de “La Herrería” en San Lorenzo de El Escorial.

Nuestro centro va a beneficiarse de la cesión del material y de la formación gratuita de los profesores para facilitar a los alumnos el aprendizaje de este deporte y la posterior práctica del mismo en su entorno próximo.

Esta actividad está presente por séptimo año en nuestro centro y se dirige a los alumnos de 1º ESO. Se irán diferenciando los contenidos de forma progresiva según el nivel de los alumnos. La actividad se dirige a alumnos y familias en tres fases: unidad didáctica en el centro, visita al campo de golf, “Family day”, curso intensivo y liga escolar.

Durante las unidades didácticas en el centro, los alumnos se beneficiarán del uso del minigolf del instituto, inaugurado el curso anterior.

PROGRAMA RECREOS ACTIVOS

La actividad se desarrolla durante el primer recreo, es totalmente gratuita y se oferta a todo el alumnado del centro, tanto de ESO y Bachillerato como Ciclos Formativos.

Los profesores de Educación Física con guardias de patio se han ofrecido voluntariamente para organizar, realizar y supervisar durante los recreos las actividades lúdicas deportivas.

Por otro lado, intentamos contribuir al proyecto de bilingüismo del centro, realizando todas las comunicaciones en inglés a través del tablón del gimnasio. Además, según disponibilidad de los auxiliares de conversación y si su organización horaria lo permite, algunos de los clubes se desarrollarán íntegramente en inglés, ya que, serán dirigidos por ellos con la supervisión del profesor correspondiente.

Las actividades físico-deportivas que planteamos ofertar a lo largo del curso son las siguientes:

- Torneo de fútbol sala – Soccer Club
- Baloncesto – Basketball Club

- Voleibol – Volleyball Club
- Floorball – Floorball Club
- Bádminton – Badminton Club

La distribución semanal inicialmente prevista de dichas actividades es la siguiente:

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
Fútbol sala	Baloncesto	Voleibol	Fútbol sala
Mercedes	Mónica Carlos Mercedes	Mónica Carlos	Mónica Mercedes

Los profesores de Educación Física se alternarán en la supervisión de las actividades.

No obstante, la oferta de actividades puede cambiar a lo largo del curso, en caso de que alguno de los clubes no funcione, o bien, en función de la demanda y de los intereses del alumnado, siempre y cuando sea viable en cuanto a organización, espacio, material, etc.

La evaluación del programa se valorará básicamente en dos indicadores:

- Grado de realización de las actividades previstas y de participación
- Grado de satisfacción de los intervinientes.

9. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación de las materias del departamento en la ESO

➤ **PARA LOS CURSOS 1º Y 3º ESO (LOMLOE, DECRETO 65/2022):**

Los criterios de evaluación son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de todos los cursos determinará la adquisición de las competencias específicas del área y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza obligatoria.

La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas del área. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa.

Para acometer el trabajo de evaluación en el área es importante tener en consideración que es clave concretar estos **CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR CURSO**.

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 1	
<p>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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	
<p>Los criterios derivados de la competencia específica 1, especifican aspectos fundamentales de lo que se entiende por vida activa y saludable, señalando características y momentos educativos y sociales especialmente significativos. Esta competencia se construye a partir de las ideas relacionadas con la salud basada en activos y que pone en valor la intersectorialidad, la salud positiva, el bienestar, la participación, la equidad y la orientación a los determinantes de la salud en el desarrollo de un estilo de vida. Es por ello por lo que los criterios de evaluación se han configurado para que el alumnado vaya adquiriendo mayor autonomía a lo largo de la etapa. Enfocar esos aprendizajes desde la práctica basada en la resolución de situaciones motrices otorga a cada experiencia de una gran significatividad por lo que su relación con la competencia específica 2 debe estar presente en todo momento.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Educación Física 1º ESO	Educación Física 3º ESO
<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas 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.</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 y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Reconocer y admitir 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. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>1.1. Planificar 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 cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 2	
<p>Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando los 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 consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	
<p>Los criterios derivados de esta competencia son fundamentales, pues son eje y núcleo central en Educación Física, y deben estar presentes en todas las unidades de aprendizaje que se diseñen. Hacen referencia al perfeccionamiento de la acción motriz por parte del alumnado, y cada uno de ellos se refiere a una familia de prácticas diferente (individual, oposición, cooperación, colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artístico-expresivas). Los criterios se gradúan por cursos a través de dos parámetros: complejidad de las acciones, graduada a través de los principios operacionales propios de cada dominio de acción, y el grado de autonomía que deben alcanzar el alumnado en su propia práctica. Esto provoca una práctica más consciente y transferible, además de una mayor carga en el proceso cognitivo adquirido únicamente través de la práctica. Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo de toda la etapa un tratamiento de la Educación Física lo más práctica posible, equilibrada (número parecido de sesiones) y contextualizada (ajustado a las posibilidades del centro y el entorno) de los diferentes tipos de prácticas correspondientes a los dominios de acción.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Educación Física 1º ESO	Educación Física 3º ESO
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reproducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicado principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de 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>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 simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de 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.</p>

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 3	
<p>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p>	
<p>Los criterios derivados de la competencia específica 3 están vinculados a la experiencia motriz que se realiza, articulada desde la competencia específica 2, pero analizando la respuesta emocional del alumnado en esa práctica motriz. Incide también en el desarrollo y gestión de habilidades sociales y las relaciones constructivas entre participantes.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Educación Física 1º ESO	Educación Física 3º ESO
<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, 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 y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p>	<p>3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas 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 y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.</p> <p>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.</p>

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 4	
<p>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>Los criterios derivados de esta competencia específica responden a la conveniencia de conocer y reconocer el valor intrínseco de las prácticas físicas, deportivas y artístico expresivas en su acervo tradicional y cultural, incluyendo manifestaciones más actuales que vienen ejerciendo, desde hace algún tiempo, una poderosa influencia en las conductas del alumnado: cultura derivada del uso de las tecnologías. Todo ello comprendiendo su estructura, funcionamiento y aplicabilidad (lógica interna). El abordaje competencial de todo esto a través de las situaciones problemas dispuestas desde la competencia 2 será fundamental e imprescindible.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Educación Física 1º ESO	Educación Física 3º ESO
<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. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</p> <p>4.3. Participar activamente en la 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>4.1. Comprender 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.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p> <p>4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 5	
<p>Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	
<p>A través de los criterios derivados de esta competencia, abordaremos e inculcaremos valores en el alumnado de respeto, de cuidado, de responsabilidad individual y colectiva y de sostenibilidad. El área de Educación Física debe participar del desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas, mediante la interacción eficiente con el entorno.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Educación Física 1º ESO	Educación Física 3º ESO
<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, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</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, 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.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</p>

➤ **PARA LOS CURSOS 2º Y 4º ESO (LEGISLACIÓN LOMCE, DECRETO 48/2015):**

Nos basaremos en los criterios de evaluación establecidos en el currículo (D48/2015) junto con sus estándares de aprendizaje:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 - 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
 - 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
 - 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
 - 2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
 - 2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
 - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
 - 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
 - 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
 - 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

- 3.4. 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.
4. 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.
- 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
- 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

- 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la preparación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentación de los mismos.
- 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

9.1 Criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria.

Los **CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO Y EN LA PRUEBA ORDINARIA** se basarán en lo siguiente:

- En cada evaluación se trabajarán diferentes unidades didácticas que tratan los diferentes contenidos recogidos en el currículo del curso correspondiente.
- Cada profesor establecerá los criterios de evaluación oportunos establecidos en el currículo de cada curso (Decreto 65/2022 para 1º y 3º ESO y Decreto 48/2015 para 2º y 4º ESO) y estrechamente relacionados con los contenidos impartidos.
- El trabajo de los contenidos y la consecución de los criterios de evaluación contribuirán a la adquisición de diferentes competencias básicas o clave.
- Cada profesor utilizará los instrumentos de evaluación que considere adecuados para la valoración de la unidad didáctica: rúbricas específicas del contenido a tratar, hojas de control y observaciones, coevaluación, etc.
- Los criterios de evaluación de cada unidad didáctica recogerán aspectos relacionados con **las partes teóricas y prácticas de la materia**, así como **la implicación y el trabajo en clase**.
- **Criterios de evaluación.** La nota de cada evaluación será la resultante de la media de las unidades didácticas trabajadas y el profesor otorgará el valor (porcentaje) de cada una de ellas, así como de los instrumentos de evaluación utilizados. De este modo, la nota final de cada evaluación puede resultar de la media aritmética de las unidades didácticas, o bien, de una media ponderada (diferente valor de las distintas unidades didácticas).
- De esta manera, se pretende evaluar relacionando los principales elementos del currículo: desde la impartición de los contenidos mediante las situaciones de enseñanza-aprendizaje, tendremos en cuenta los criterios de evaluación que consiguen los alumnos, cómo contribuyen a la adquisición de competencias específicas de nuestra materia y, a su vez, su incidencia en la adquisición de las competencias clave correspondientes.

Aspectos a tener en cuenta en todas las unidades didácticas:

- La nota de cada unidad didáctica será la media obtenida (aritmética o ponderada) de las diferentes actividades propuestas, tanto prácticas como teóricas. Cada profesor otorgará el valor del porcentaje de cada ejercicio/prueba/trabajo.
- El nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, habilidades y destrezas deportivas y/o destreza rítmica/expresiva se adecuará a los parámetros establecidos en cada caso.

- Los contenidos teóricos se valorarán mediante preguntas diarias de clase, exámenes y/o trabajos realizados tanto en grupo como individualmente.
- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso a través de la superación de controles y/o presentación de trabajos, así como ejecutar de forma adecuada los contenidos prácticos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos o prácticos, se suspenderá automáticamente la materia sin aplicar los porcentajes establecidos por el profesor en la unidad.
- Se deben realizar todos los trabajos solicitados. Un trabajo no realizado en la parte práctica o no entregado en la parte teórica se calificará como cero, lo que supone el consiguiente suspenso automático en la evaluación.
- Por otra parte, es obligatoria la asistencia y participación a las actividades complementarias gratuitas propuestas por el departamento. Como en el caso de los trabajos no realizados, la no asistencia a la actividad sin causa justificada supondrá una calificación de cero y el consiguiente suspenso en la evaluación.
- Al impartirse la materia de Educación Física en inglés en todos los cursos y grupos de la ESO, se valorará positivamente el esfuerzo que realice el alumno con referencia al uso de esta lengua durante las clases y la actitud positiva que demuestre hacia su uso y su mejora personal. También se valorará el dominio de las destrezas básicas de leer, hablar y escuchar trabajadas con el auxiliar de conversación y el profesor/a de la materia a través de las pruebas elaboradas para tal fin. Cada profesor podrá tener en cuenta no más de un 10% de valor a este apartado en cada una de las unidades didácticas.

Para todos los cursos de la ESO se tendrán en cuenta las siguientes observaciones:

- Como se ha señalado en el apartado anterior, en este punto insistimos en que la negativa a realizar cualquier actividad o prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa con nota cero y su consiguiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- La falta de trabajo diario en clase, así como la negativa a realizar la clase sin motivo justificado se contabilizará de forma negativa en la unidad didáctica correspondiente. Cada nota negativa se considerará dentro de la media junto al resto de pruebas que se realicen para valorar la unidad didáctica.
- No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial que justifique la no realización de la práctica (situaciones de no práctica a largo plazo debido a lesión o enfermedad) o la ausencia a algún examen práctico o teórico.

- Los alumnos que de forma justificada no puedan realizar la parte práctica de la materia, realizarán los trabajos teórico-prácticos que el profesor/a les asigne, relacionados con el contenido de la unidad didáctica de la evaluación (punto 4 de la programación, respecto al tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares).

Se considerará **abandono de la materia y, por tanto, suspenso en la misma**:

- Cuando el alumno/a no se presente a los exámenes, tanto prácticos como teóricos, o entregue los exámenes y/o trabajos en blanco (se entiende también no presentarse a las convocatorias ordinarias de evaluación).

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN EN LA PRUEBA ORDINARIA

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación recuperarán realizando las pruebas de práctica o teoría que en su momento suspendieron o faltaron. Éstas se realizarán antes de la convocatoria ordinaria:

- Consistirá en la realización de las pruebas prácticas y escritas no superadas o no presentadas, para lo cual se les proporcionarán medidas educativas especiales para su consecución (actividades de refuerzo y pautas para la realización de los trabajos).

En caso de no aprobar, el alumno se presentará a la **convocatoria ordinaria**:

- Consistirá en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.
- Para calificar este examen final se calculará la media de todas las pruebas prácticas y escritas exigidas en la convocatoria ordinaria.

9.2 Criterios y procedimientos de calificación para aquellos alumnos que pierdan el derecho a la evaluación continua

Remitirse a la Programación General Anual (P.G.A.) del centro para consultar la pérdida al derecho a la evaluación continua en esta materia, en el que se especifica el número de ausencias sin justificar en el que los alumnos pierden el derecho a la evaluación continua.

Una vez alcanzado o sobrepasado el número de faltas sin justificar, el alumno tendrá la opción de recuperar dentro del periodo ordinario mediante la realización de los exámenes prácticos y/o teóricos de las evaluaciones correspondientes, así como la entrega de trabajos teóricos que los profesores consideren pertinentes, relacionados con los contenidos de las evaluaciones.

En caso de no aprobar mediante este procedimiento, el alumno se presentará a la convocatoria ordinaria.

9.3 Sistemas generales de recuperación de las materias del departamento pendientes de cursos anteriores

Actividades de **RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES** de cursos anteriores:

Asignatura: Educación Física de 1º a 3º ESO y 1º de Bachillerato y Ciencias de la actividad física I de Formación Profesional Básica.

Número de alumnos implicados: Los que no superaron la materia del curso anterior.

Temporalidad: Durante el curso.

Objetivo(s) que se persigue(n): Que los alumnos aprueben la materia pendiente del curso anterior.

Metodología: Los alumnos podrán aprobar la materia pendiente superando las dos primeras evaluaciones del curso actual. En caso de no superarlas, deberán entregar trabajos teóricos y/o realizar exámenes de cada evaluación no superada sobre contenidos vistos el curso del que tienen la materia pendiente. El primer trabajo o examen se pedirá, como fecha tope, el último día de clase antes de las vacaciones de Navidad. El segundo se pedirá el último día de clase antes de las vacaciones de Semana Santa. Los alumnos deberán de entregar los trabajos correspondientes y obtener un 5 como mínimo en cada uno de ellos. En caso de no aprobar alguno o suspender ambos, habrá una última oportunidad para recuperar la materia durante el periodo ordinario. Se solicitará la entrega de trabajos y/o exámenes teórico-prácticos de los que serán informados con antelación.

10. Evaluación de los procesos de aprendizaje y práctica docente.

La evaluación de la intervención educativa permite constatar qué aspectos de la misma han favorecido el aprendizaje y en qué otros deben introducirse modificaciones o mejoras.

Para tratar este punto, el Departamento de Educación Física tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- **PLANIFICACIÓN DE LAS TAREAS:**
 - Valoración de la planificación realizada, analizando los resultados. Por ejemplo, valorar la metodología utilizada y si está funcionando a la hora de perseguir los objetivos propuestos.
 - Organización de los espacios, tiempos y materiales.
 - Adecuación de las programaciones y las medidas de refuerzo. Comprobar si las medidas de refuerzo posibilitan y motivan al alumnado a superar las tareas de aprendizaje. No descartar variaciones metodológicas.

- **PARTICIPACIÓN:**
 - Relación familia-escuela. Colaboración e implicación de los padres/las madres. Desde el Departamento, facilitaremos los canales de comunicación con la familia, informando del trabajo, implicación y otros aspectos del alumno.
 - Relación entre los/as alumnos/as, y entre éstos y el profesorado. Nuestra área goza de una posición privilegiada por su naturaleza: clases fuera del área, mayor cercanía física y comunicativa con el profesorado y los compañeros, tareas que obligan a la interacción entre todos...

- **ORGANIZACIÓN Y COORDINACIÓN CON EL RESTO DE LOS DEPARTAMENTOS:**
 - Ambiente de trabajo y participación.
 - Clima de consenso y aprobación de acuerdos. Por ejemplo, en actividades extraescolares con carácter transversal (junto con el departamento de Biología se aprovecha una ruta de senderismo para explicar la fauna y la flora que hay en el entorno).
 - Implicación de los miembros.
 - Proceso de integración en el trabajo.
 - Distinción de responsabilidades.

- **LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA** INCIDIRÁN EN LA ADAPTACIÓN DEL CURRÍCULO Y DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

- **LOS PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA EVALUAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA** pueden ser:
 - Cuestionarios o entrevistas con alumnos.
 - Tomar como referencia los resultados del proceso de aprendizaje del alumnado. En qué están fallando y tomar las medidas para mejorar y corregir la situación.
 - Analizar los informes de cada equipo docente de un grupo. Por ejemplo, por qué con un grupo en concreto no funciona lo que se hace con el resto.
- **EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.** A fin de establecer una evaluación plena de todo el proceso se evaluarán, como mínimo, los siguientes indicadores:
 - Desarrollo en clase de la programación.
 - Relación entre objetivos y contenidos.
 - Adecuación de objetivos y contenidos con las necesidades reales.
 - Adecuación de medios y metodología con las necesidades reales.

B. PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE LAS MATERIAS DE LA ETAPA E.S.O.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO

1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.

Objetivos de la materia

En cuanto a los objetivos de la materia para este curso, nos remitiremos al apartado A.1. de la programación (Contribución a los objetivos generales de la etapa de la ESO).

Competencias específicas de la materia

En el apartado A.2 de la programación se explica la contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa de la ESO. En este punto se relaciona cada competencia específica de la materia con la contribución que realiza a diferentes competencias clave y los descriptores operativos para su adquisición.

En el apartado A.1 de la programación se describen las competencias específicas en Educación Física y cómo, desde nuestra materia contribuimos a través de diferentes aspectos a la adquisición de las mismas. Como se ha hecho referencia en el apartado anterior, a través del tratamiento de las competencias específicas en nuestra materia contribuimos a la adquisición de diferentes competencias clave, hecho que, a su vez, nos permite contribuir a la consecución de los objetivos generales de la etapa propuestos en el currículo a los que se hace referencia en el mismo apartado A.1.

Contenidos, criterios de evaluación

El Decreto 65/2022 establece que el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias.

- 1) 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 durante la práctica física y deportiva.
- 2) 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.
- 3) «**Resolución de problemas en situaciones motrices**» es un bloque con un carácter interdisciplinar 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 contenidos 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 contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
- 4) El cuarto bloque, «**Emociones y relaciones sociales**», 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 entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.
- 5) 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.
- 6) Y, por último, el bloque «**Interacción eficiente y sostenible con el entorno**» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Para tratar este punto de la programación, vamos a tener en cuenta que en el currículo los criterios de evaluación están estrechamente vinculados a cada una de las competencias específicas de la materia y que con el trabajo de determinados bloques de objetivos se derivan unos criterios de evaluación que, a su vez, determinan la adquisición de las competencias específicas.

Por tanto, para el tratamiento de este punto vamos a relacionar cada competencia específica con los criterios de evaluación vinculados y con los contenidos relacionados para el **PRIMER CURSO DE LA ESO** en la materia de Educación Física.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Contenidos
<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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Ejemplos: Participación activa. Alimentación, educación postural, malos hábitos, prevención de lesiones, primeros auxilios, buen uso de la tecnología.</p>	<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas 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.</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 y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Reconocer y admitir 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. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Salud física.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. • Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta. • Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. • Cuidado del cuerpo: Calentamiento general autónomo. • Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. - <u>Salud social.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.). - <u>Salud mental.</u> <ul style="list-style-type: none"> • 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>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando los 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 consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>Ejemplos: los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes.</p> <p>Juegos deportivos de 1-invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta 2-juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por 3-deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), 4-de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), 5-de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de 6-carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros).</p> <p>Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reproducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicado principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de 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>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Toma de decisiones.</u> • Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los 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. • Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. - <u>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</u> • Integración del esquema corporal. • Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - <u>Capacidades condicionales:</u> • Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico. - <u>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</u> • Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros. • Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis. • Deportes de invasión: balonmano, colpbol, hockey o unihockey. - <u>Creatividad motriz.</u> • Resolución de retos y situaciones-problema de forma
--	--	---

<p>manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.</p>		<p>original, tanto individualmente como en grupo.</p>
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. - Situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. - Modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género. - Resolución dialógica de los conflictos. 	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, 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 y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p>	<p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Gestión emocional</u>. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físicos-deportivos. • Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. - <u>Habilidades sociales</u>. • Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. - <u>Respeto a las reglas</u>. • Las reglas de juego como elemento de integración social. - <u>Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas)</u>. - <u>Asertividad y autocuidado</u>.

<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>Cultura motriz: Conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo.</p> <p>Ejemplos: Juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo,</p> <p>Técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (dramatizaciones, teatro de sombras, teatro de luz negra o similares), representaciones más elaboradas (juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes),</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. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</p> <p>4.3. Participar activamente en la 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>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Elección de la práctica física.</u> • Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - <u>Preparación de la práctica motriz.</u> • La higiene como elemento imprescindible en la práctica de la actividad física y deportiva. - <u>Planificación y autorregulación de proyectos motores.</u> • Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. • Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - <u>Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</u> • Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar. - <u>Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</u> • Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). • Protocolo 112. • Soporte Vital Básico (SVB). <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</u> • Los juegos y las danzas. - <u>Usos comunicativos de la corporalidad.</u> • Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático. - <u>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</u> • Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas. - <u>Deporte y género.</u> • Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. • Análisis crítico. - <u>Influencia del deporte en la cultura actual:</u> • El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
--	---	---

<p>incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.</p> <p>Debates sobre ciertos estereotipos de género aún presentes en el deporte y cómo evitarlos.</p>		
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p> <p>Ejemplos: En entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro.</p> <p>En el medio natural: el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT.</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, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Normas de uso.</u> • Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - <u>Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.</u> • Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo. • Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano. - <u>Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</u> - <u>Consumo responsable.</u> • Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. - <u>Cuidado del entorno durante la práctica de la actividad física en entornos naturales y urbanos.</u>

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, al profesorado y a los compañeros. En la parte práctica, especialmente, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto 9.1. de la programación.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º ESO

1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.

Para el 2º curso de ESO nos basamos en lo establecido en la legislación LOMCE y seguimos el decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Objetivos de la materia

En cuanto a los objetivos de la materia para este curso, nos remitiremos al apartado A.1. de la programación (Contribución a los objetivos generales de la etapa de la ESO).

Competencias específicas de la materia

En el apartado A.2 de la programación se explica la contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa de la ESO. En este punto se relaciona cada competencia específica de la materia con la contribución que realiza a diferentes competencias clave y los descriptores operativos para su adquisición.

En el apartado A.1 de la programación se describen las competencias específicas en Educación Física y cómo, desde nuestra materia contribuimos a través de diferentes aspectos a la adquisición de las mismas. Como se ha hecho referencia en el apartado anterior, a través del tratamiento de las competencias específicas en nuestra materia contribuimos a la adquisición de diferentes competencias clave, hecho que, a su vez, nos permite contribuir a la consecución de los objetivos generales de la etapa propuestos en el currículo a los que se hace referencia en el mismo apartado A.1.

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

CONTENIDOS

1. Actividades individuales en medio estable:

- Habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Saltos, giros, equilibrios, volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.

2. Actividades de adversario: lucha

- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres, desequilibrios, caídas, reequilibrios.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.

3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

4. Actividades en medio no estable:

- Tropa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos. Realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico-expresivas: acrosport

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

7. La respiración:

- Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
 - 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
 - 2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
 - 2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
 - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
 - 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. 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.
 - 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
 - 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
 - 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
 - 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
 - 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
 - 5.2. Alcanza niveles de condición física, acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
 - 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
 - 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
 - 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
 - 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

-
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la preparación de otras personas, independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
 - 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
 - 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

 8. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
 - 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
 - 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
 - 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
 - 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
 - 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
 - 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
-

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, al profesorado y a los compañeros. En la parte práctica, especialmente, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto 9.1. de la programación.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO

1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.

Objetivos de la materia

En cuanto a los objetivos de la materia para este curso, nos remitiremos al apartado A.1. de la programación (Contribución a los objetivos generales de la etapa de la ESO).

Competencias específicas de la materia

En el apartado A.2 de la programación se explica la contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa de la ESO. En este punto se relaciona cada competencia específica de la materia con la contribución que realiza a diferentes competencias clave y los descriptores operativos para su adquisición.

En el apartado A.1 de la programación se describen las competencias específicas en Educación Física y cómo, desde nuestra materia contribuimos a través de diferentes aspectos a la adquisición de las mismas. Como se ha hecho referencia en el apartado anterior, a través del tratamiento de las competencias específicas en nuestra materia contribuimos a la adquisición de diferentes competencias clave, hecho que, a su vez, nos permite contribuir a la consecución de los objetivos generales de la etapa propuestos en el currículo a los que se hace referencia en el mismo apartado A.1.

Contenidos, criterios de evaluación

El Decreto 65/2022 establece que el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias.

- 1) 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 durante la práctica física y deportiva.

- 2) 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.
- 3) «**Resolución de problemas en situaciones motrices**» es un bloque con un carácter interdisciplinar 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 contenidos 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 contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
- 4) El cuarto bloque, «**Emociones y relaciones sociales**», 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 entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.
- 5) 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.
- 6) Y, por último, el bloque «**Interacción eficiente y sostenible con el entorno**» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Para tratar este punto de la programación, vamos a tener en cuenta que en el currículo los criterios de evaluación están estrechamente vinculados a cada una de las competencias específicas de la materia y que con el trabajo de determinados bloques de objetivos se derivan unos criterios de evaluación que, a su vez, determinan la adquisición de las competencias específicas.

Por tanto, para el tratamiento de este punto vamos a relacionar cada competencia específica con los criterios de evaluación vinculados y con los contenidos relacionados para el **TERCER CURSO DE LA ESO** en la materia de Educación Física.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Contenidos
<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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>Ejemplos: Participación activa. Alimentación, educación postural, malos hábitos, prevención de lesiones, primeros auxilios, buen uso de la tecnología.</p>	<p>1.1. Planificar 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 cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Salud física.</u> • Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. • Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). • Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares. • Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). • Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. • Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. • Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. - <u>Salud social.</u> • Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos. - <u>Salud mental.</u> • Exigencias y presiones de la competición. • Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al

		<p>cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando los 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 consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>Ejemplos: los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes.</p> <p>Juegos deportivos de 1-invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta 2-juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por 3-deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), 4-de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), 5-de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de 6-carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva</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 simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de 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.</p>	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Toma de decisiones.</u> • Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los 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. • Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. - <u>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</u> • Integración del esquema corporal. • Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. - <u>Capacidades condicionales:</u> • Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico. - <u>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</u> • Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros. • Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis.

<p>o atletismo y sus modalidades, entre otros).</p> <p>Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Deportes de invasión: balonmano, colpbol, hockey o unihockey. - <u>Creatividad motriz.</u> • Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. - Situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. - Modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género. - Resolución dialógica de los conflictos. 	<p>3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas 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 y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.</p> <p>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.</p>	<p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Gestión emocional.</u> • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físicos-deportivos. • Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. - <u>Habilidades sociales.</u> • Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. - <u>Respeto a las reglas.</u> • Las reglas de juego como elemento de integración social. - <u>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).</u> - <u>Asertividad y autocuidado.</u>

<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>Cultura motriz: Conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo.</p> <p>Ejemplos: Juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo,</p> <p>Técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (dramatizaciones, teatro de sombras, teatro de luz negra o similares), representaciones más elaboradas (juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes),</p>	<p>4.1. Comprender 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.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p> <p>4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Elección de la práctica física.</u> • Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - <u>Preparación de la práctica motriz.</u> • La higiene como elemento imprescindible en la práctica de la actividad física y deportiva. - <u>Planificación y autorregulación de proyectos motores.</u> • Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. • Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - <u>Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</u> • Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar. - <u>Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</u> • Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). • Protocolo 112. • Soporte Vital Básico (SVB). <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</u> • Los juegos y las danzas. - <u>Usos comunicativos de la corporalidad.</u> • Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático. - <u>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</u> • Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas. - <u>Deporte y género.</u> • Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. • Análisis crítico. - <u>Influencia del deporte en la cultura actual:</u> • El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
--	---	---

<p>incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.</p> <p>Debates sobre ciertos estereotipos de género aún presentes en el deporte y cómo evitarlos.</p>		
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p> <p>Ejemplos: En entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro.</p> <p>En el medio natural: el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT.</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, 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.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Normas de uso.</u> • Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - <u>Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.</u> • Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo. • Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano. - <u>Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</u> - <u>Consumo responsable.</u> • Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. - <u>Cuidado del entorno durante la práctica de la actividad física en entornos naturales y urbanos.</u>

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, al profesorado y a los compañeros. En la parte práctica, especialmente, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto 9.1. de la programación.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO

1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.

Para el 4º curso de ESO nos basamos en lo establecido en la legislación LOMCE y seguimos el decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Objetivos de la materia

En cuanto a los objetivos de la materia para este curso, nos remitiremos al apartado A.1. de la programación (Contribución a los objetivos generales de la etapa de la ESO).

Competencias específicas de la materia

En el apartado A.2 de la programación se explica la contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa de la ESO. En este punto se relaciona cada competencia específica de la materia con la contribución que realiza a diferentes competencias clave y los descriptores operativos para su adquisición.

En el apartado A.1 de la programación se describen las competencias específicas en Educación Física y cómo, desde nuestra materia contribuimos a través de diferentes aspectos a la adquisición de las mismas. Como se ha hecho referencia en el apartado anterior, a través del tratamiento de las competencias específicas en nuestra materia contribuimos a la adquisición de diferentes competencias clave, hecho que, a su vez, nos permite contribuir a la consecución de los objetivos generales de la etapa propuestos en el currículo a los que se hace referencia en el mismo apartado A.1.

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

CONTENIDOS

1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas

- Técnica de desplazamiento sobre los patines.
- Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
- Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.
- Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
- Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
- La superación de retos personales como motivación.

2. Actividades de adversario: palas

- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol

- Habilidades específicas del voleibol.
- Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y la adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

4. Actividades en medio no estable: escalada

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada.
- Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo.
- Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico-expresivas: composiciones coreográficas

- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas.
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.

7. Lesiones comunes en Educación Física

- Conocimiento de los riesgos deportivos en la salud.
- Higiene y primeros auxilios.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

1. Resolver situaciones motrices aplicando los fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
 - 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
 - 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
 - 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
 - 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
 - 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
 - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

-
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
 - 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
 - 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
 - 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
 - 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas y relacionándolas con otras situaciones.
 - 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
 - 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
 - 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
 - 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
 - 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
 - 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

 5. Mejorar y mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
 - 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
 - 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
-

- 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
- 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física, considerando la intensidad de los esfuerzos.
- 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
- 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
- 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
- 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 8.2. Valora las diferentes actividades físicas, distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
- 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante como del de espectador.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas, reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

- 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
- 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
- 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes, producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.
11. Mostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
- 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupos.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
- 12.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
- 12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
- 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, al profesorado y a los compañeros. En la parte práctica, especialmente, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto 9.1. de la programación.

II. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LA ETAPA BACHILLERATO

A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA ETAPA DE BACHILLERATO

1. Contribución de las materias del departamento a los objetivos generales del Bachillerato

Los objetivos del Bachillerato se recogen el artículo 7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como 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 y desarrollar su espíritu crítico. 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 la historia e impulsar 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 o cualquier otra condición o circunstancia personal o 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, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.*
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.*
- 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.*
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y 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 en el 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 y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.*
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.***
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.*
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.*

Si bien nuestra área colaborará en la consecución de ciertos objetivos establecidos, contribuirá fundamentalmente a alcanzar el objetivo m) de la etapa.

La Educación Física en Bachillerato se desarrolla desde una doble vertiente; por un lado, dando continuidad al trabajo realizado durante la Educación Secundaria Obligatoria, donde se abordaron retos clave como, por ejemplo, la consolidación de un estilo de vida activo y saludable en el alumnado, el desarrollo de actitudes responsables o el afianzamiento de la capacidad de puesta en acción de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Por otro lado, la Educación Física en Bachillerato adquiere un carácter propedéutico. En este sentido, el aumento vertiginoso de la oferta formativa y laboral relacionada con la materia puede explicarse, en parte, por la evolución y el auge que en los últimos años han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y la ocupación del tiempo libre. Por ello, entre los propósitos de la Educación Física en esta etapa educativa, cabe destacar la presentación de una gran variedad de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a las distintas profesiones y a las diversas opciones de formación características del ámbito universitario, de la formación

profesional o de las enseñanzas deportivas. Así, en esta etapa educativa, y sobre la base del desarrollo de la motricidad alcanzado en las etapas anteriores, se deberá de continuar incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando tanto en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

2. Contribución a la adquisición de competencias clave

Las competencias clave se recogen el artículo 18 del Decreto 64/2022, a su vez, extraído del artículo 16 del RD 243/2022:

- a) *Competencia en comunicación lingüística.*
- b) *Competencia plurilingüe.*
- c) *Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.*
- d) *Competencia digital.*
- e) *Competencia personal, social y de aprender a aprender.*
- f) *Competencia ciudadana.*
- g) *Competencia emprendedora.*
- h) *Competencia en conciencia y expresión culturales.*

Los descriptores operativos del grado de adquisición de las competencias clave para definir el perfil de salida del alumnado, previsto al finalizar la etapa del Bachillerato, se recogen en el Anexo I del RD 243/2022.

La contribución de la Educación Física en esta etapa de Bachillerato se realiza a través de las cinco competencias específicas que se persiguen en nuestra materia, es decir, a través del trabajo de las competencias específicas se trabajan diferentes descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado en el alumnado al completar etapa y que contribuyen a la adquisición de las competencias clave.

Por tanto, partiendo de las competencias específicas de la materia de Educación Física para el Bachillerato, la contribución a la adquisición de las competencias clave a través del desarrollo de diferentes descriptores operativos, queda de la siguiente forma:

Competencia específica 1: Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**
STEM 2: Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.
STEM 5: Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.
- **Competencia digital.**
CD1: Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
CD4: Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**
CPSAA1.1: Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.
CPSAA1.2: Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
CPSAA5: Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

- **Competencia emprendedora.**

CE3: Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

Competencia específica 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 y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**

CPSAA1.2: Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA4: Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.

- **Competencia emprendedora.**

CE2: Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.

CE3: Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

Competencia específica 3: Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia en comunicación lingüística.**

CCL5: Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**

CPSAA1.1: Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.

CPSAA1.2: Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA5: Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

- **Competencia ciudadana.**

CC3: Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.

Competencia específica 4: Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución 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.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**
STEM 5: Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**
CPSAA1.2: Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
- **Competencia ciudadana.**
CC1: Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
- **Competencia en conciencia y expresión culturales.**
CCEC1: Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

Competencia específica 5: Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el 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.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**
STEM 5: Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender.**
CPSAA1.2: Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
CCSAA2: Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

- **Competencia ciudadana.**
CC4: Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

- **Competencia emprendedora.**
CE1: Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.

Por otra parte, al tratarse nuestro centro educativo de un centro bilingüe en inglés e impartirse nuestra materia de Educación Física en toda la etapa de la ESO y en 1º de Bachillerato en esta lengua, contribuye, por tanto, a la **competencia plurilingüe**.

3. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias y asignaturas del departamento en Bachillerato

- **TRATAMIENTO DIDÁCTICO Y METODOLÓGICO.**

- **Relación de las situaciones de enseñanza-aprendizaje de los bloques de contenido de la etapa.** La competencia específica 2 (CE.EF.2) y sus elementos curriculares asociados (criterios de evaluación y contenidos del bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices) son el referente que deben guiar la acción docente y tienen que servir para construir y revisar las programaciones de Educación Física (Larraz, 2008) haciéndola más comprensible para el alumnado. Los seis principales bloques de contenidos configuran los ejes específicos del área, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. Los bloques de contenido incluyen diferentes situaciones motrices: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. Cada una de estas grandes familias de prácticas agrupa situaciones motrices consideradas homogéneas por compartir características de su lógica interna (presencia o no de incertidumbre del medio, interacción o no con compañeros/as y/o adversarios/as). Agrupar las actividades (ya sea empleando situaciones, tareas o ejercicios que pertenezcan a una misma situación motriz) permite desencadenar experiencias motrices de naturaleza parecida, favoreciendo la diversidad de aprendizajes motores. Por ello, es posible proponer al alumnado el aprendizaje a través del desarrollo y adquisición de los principios operacionales en cada tipo de situación motriz, expresados en los contenidos. De esta forma, se le presenta al alumnado un aprendizaje ordenado, reflexivo, cognitivo a través de la práctica y transferible, no solo entre prácticas del mismo dominio de acción, sino hacia prácticas de otros dominios y hacia sus vidas en general. Diseñar situaciones motrices de forma independiente sin tener en cuenta lo anterior, reduciría la Educación Física al aprendizaje de técnicas deportivas diferentes e independientes, aspecto muy alejado de la consideración de la Educación Física actual.

- **Conexión con la etapa de Educación Secundaria.** Esta propuesta pretende tener un punto de encuentro explícito con la etapa de Educación Secundaria. Este enfoque permitirá continuar ofreciendo un estímulo plural, diversificado, rico, positivo de la práctica de la Educación Física que proporcione al alumnado prácticas fundamentales y autónomas al final de la etapa de Bachillerato y afianzar su estilo de vida activo.
- **El género como construcción social.** Sabemos que es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros, limitando así el desarrollo de una identidad activa. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de sus otros significativos). En este sentido, el lenguaje que utilice el profesorado a la hora de presentar y/o referirse a unas u otras actividades será fundamental para que el alumnado normalice que ninguna actividad física debe ir ligada a uno u otro género.
- **Contrarrestar los estereotipos de género.** Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos y todas. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc. Se debe priorizar la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.
- **Decisiones para fomentar la inclusión.** Debemos incluir en la selección de actividades aquellas que fomenten la inclusión y la sensibilización ante la discapacidad y la diversidad funcional (boccia, trail orienteering, voleibol sentado, goalball, etc.); con el objetivo de normalizar las diferentes características de cada individuo y poner en valor el esfuerzo extraordinario que realizan las personas con discapacidad en la resolución de problemas motrices. Otra medida que podemos realizar para favorecer la inclusión en el día a día es el acceso a la información diseñando los materiales curriculares con comunicación aumentativa y alternativa.

- **La relevancia de la autorregulación emocional.** Las conductas motrices sobre las que se centra el proceso de intervención del profesorado están cargadas de afectividad. No es posible comprender la acción motriz sin emociones, pues la emoción moldea las conductas motrices del alumnado. El planteamiento de diferentes situaciones motrices otorga a los/as docentes las claves para comprender el desarrollo emocional de su alumnado. Por ejemplo: la vivencia emocional de un duelo uno contra el otro en tenis, de oposición pura, es muy diferente a la soledad que puede sentir el/a participante cuando realiza una carrera de larga duración en atletismo. O la vivencia de la oposición en rugby en comparación a la oposición en voleibol, donde no existe el contacto y ni siquiera se comparte el espacio con el/la oponente. La Educación Física brinda la posibilidad de presentar al alumnado situaciones controladas potencialmente estresantes mediante el juego, a través de las cuales el profesorado puede guiar y acompañar los procesos de gestión y autocontrol emocional, tanto en las situaciones de éxito como en las de fracaso (decisiones adversas de un árbitro/a, errores cometidos tanto personales como de otros compañeros/as, ser eliminado en un juego, celebrar una victoria de manera desmesurada, no coincidir en el grupo con los compañeros o compañeras deseados, empezar la clase teniendo un mal día, no sentirse útil en un juego, etc.). El profesorado de Educación Física se enfrenta al reto de contribuir al desarrollo de estrategias y dotar de recursos que ayuden al alumnado, pues “las condiciones e imperativos de la lógica interna de cada situación motriz provoca ineludiblemente la adaptación de las conductas motrices de las personas que participan, si aceptan jugar según las reglas establecidas o pactadas. Al desencadenarse este proceso de adaptación, se producen vivencias emocionales de diferente signo, puesto que jugar es actuar y la acción va siempre asociada a una emoción, y a la inversa, toda emoción suscita siempre una acción.” (Alonso et al., 2018).
- **El estilo motivacional de los/as docentes:** El profesorado de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma de generar ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el/la estudiante en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumnado a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma, estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas de los y las estudiantes (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual.
- **El proceso de intervención: la acción docente.** Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la Educación Física escolar son variados, pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se

fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como informar sobre los objetivos a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo); diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente; estructurar la información en las tareas; focalizar la intervención sobre las conductas motrices del alumnado aplicando y facilitando la información sobre las mismas a través de las reglas de acción; desarrollar experiencias de “éxito controlado y fracaso controlado”; reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica; fomentar durante las sesiones la regulación emocional; dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, combinar diferentes modelos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje (modelos estáticos y dinámicos), reconocer el progreso individual y de la mejora por factores como la atención, la perseverancia, etc., utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad; diseñar tareas o situaciones que promuevan el reto, aprovechar el carácter lúdico inherente a las actividades para fomentar una motivación intrínseca; implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje; posibilitar diferentes formas de agrupamiento; hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas; diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumnado establecer necesidades de aprendizaje concretas; implicar al participante en su evaluación; posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso; ayudar al alumnado a programar la práctica, etc.

En la construcción de aprendizajes, el alumnado se ve confrontado a nuevas realidades (nuevas actividades y situaciones), que debe conocer e integrar en sus esquemas de conocimiento. Éstos, gracias a la información que procede de las actuaciones, se reelaboran y modifican constantemente y se hacen más complejos; y tienen la posibilidad de ser transferidos o utilizados en otras situaciones y contextos. El proceso de aprendizaje requiere, entre otros aspectos, que el alumnado encuentre sentido a las tareas que realiza para implicarse en un proceso que requiere esfuerzo, compensado por la funcionalidad que adquiere el aprendizaje significativo.

El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención de los y las estudiantes hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas a partir de los principios operacionales, y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos al alumnado se le puede orientar en términos condicionales a través de reglas de acción (si... entonces...) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que primero identifique un estímulo determinado y lo relacione con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento de esta clase de trabajo sería la de facilitar la organización del conocimiento que los/las estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje del contenido correspondiente, llegando a predecir el comportamiento (para... hay que...) facilitando los procesos de autonomía durante la acción.

Partiendo de la idea de que aprender es una actividad interna al discente y dirigida por él mismo, en la orientación y guía de los procesos de aprendizaje, se le permitirá formularse claramente una intención antes de comenzar a actuar, tener medios para identificar el resultado de esta acción y poder modificar los medios de todo tipo

utilizados en función del éxito o fracaso de la misma. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumnado, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice sus reglas de acción y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones motrices, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

- **Variedad metodológica.** La metodología que utilice el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el/la docente cuando toma decisiones metodológicas es facilitar los procesos de aprendizaje. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumnado, variando o diversificando las situaciones, concediéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías (estrategias docentes, estilos de enseñanza, modelos pedagógicos, etc.) por ejemplo, la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Deberán ser seleccionadas para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumnado que les permita reflexionar, evaluar y autoevaluarse, autorregularse, perseverar en el aprendizaje, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje. Así mismo, independientemente de la metodología a utilizar, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser coherente con el tipo de acciones motrices a trabajar, es decir, las situaciones de aprendizaje que se diseñen deberán considerar las características más esenciales del dominio de acción motriz elegido. Por ejemplo, si se desarrolla una unidad didáctica del dominio de acción de colaboración-oposición, donde la característica esencial es la relación que se establece con el compañero/a y el/la adversario/a, será necesario que las situaciones de enseñanza aprendizaje que se diseñen incluyan estas características.

- **EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES.**

Es importante evaluar las posibilidades de éxito del alumnado al diseñar las propuestas de aprendizaje, así como crear las condiciones adecuadas para que intervengan con confianza en el éxito y seguridad en las propias capacidades. Se valorarán sus producciones y se les permitirá visualizar el éxito de estas con vistas a suscitar y mantener la motivación, aumentar su percepción de control y fortalecer así su autoconfianza en el proceso. El profesorado debe permitir la confrontación del estudiante con la complejidad, siempre y cuando ésta esté a su alcance, teniendo en cuenta que un aprendizaje no es nunca la suma

de elementos simples, sino una construcción progresiva de una realidad global y compleja, cargada de relaciones y susceptible de ser analizada.

Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de sí los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje, mejorar su práctica motriz y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado.

El proceso de evaluación será coherente con la lógica interna de las situaciones motrices elegidas según el dominio de acción. Es decir, los rasgos o características más esenciales de la acción motriz por las que las podemos clasificar (la existencia o no de compañero/a, adversario/a, incertidumbre del medio o motricidad simbólica), deben estar presentes en las situaciones de evaluación para ser coherentes con el proceso de aprendizaje. Es necesario alejarse de situaciones motrices basadas en la repetición de un gesto técnico, y tener en cuenta que es necesario evaluar los aprendizajes en el contexto real de cada familia de prácticas. Por ejemplo: en las situaciones motrices basadas en la oposición uno contra otro, la evaluación de los aprendizajes se basará, por ejemplo, en la descodificación de las conductas del rival a través del uso de los espacios, aspecto observable a través de los comportamientos motores del evaluado/a. No sería coherente plantear una evaluación basada en la repetición de golpes fuera de contexto o en la técnica de agarre sin la oposición.

- **DISEÑO DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos o el desarrollo de la autoestima. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Las situaciones de aprendizaje deberán tener en cuenta los aprendizajes específicos de la actividad que estemos realizando. Para el diseño de las situaciones de aprendizaje, e independientemente de la metodología elegida, será necesario ser coherente con el dominio de acción que se lleva a cabo. Es decir, que los ejercicios, tareas, o situaciones que se diseñen deberán respetar, prioritariamente, los rasgos esenciales de cada familia de prácticas. De esta manera se plantean situaciones de enseñanza-aprendizaje contextualizadas y transferibles. El aprendizaje de técnicas aisladas de su contexto no produce un aprendizaje significativo y transferible. Por ejemplo: en el dominio de colaboración-oposición será necesario diseñar tareas o juegos donde exista el/la compañero/a y el adversario/a, ya que son rasgos esenciales para su práctica. La graduación de la dificultad en la realización de los mismos se podrá realizar introduciendo limitaciones espacio-temporales a los/las jugadores/as, o situaciones parceladas durante el

juego que faciliten la adquisición de los aprendizajes y que permitan evolucionar hacia un contexto real de juego.

4. Medidas de atención a la diversidad en Bachillerato

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la diversidad para el alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y/o profundizaciones, no existe en la asignatura de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos, si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración, nosotros nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje sólo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el periodo de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor, en cada caso, ofrecerá la ayuda necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos que presenten alguna dolencia o enfermedad que implique ausencia de actividad física total o relativa deberán presentar una notificación médica que especifique la recomendación de NO realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que NO le conviene realizar al alumno. Cuando en el parte médico sí se especifique incapacidad, pero no venga pautado con reposo deportivo total y absoluto, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar, evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno exento no existe en la legislación actual.

Si llegado el momento del examen la incapacidad o disminución de capacidad persiste se le adaptarán las pruebas a lo trabajado durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración, la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física sea verbalmente informado por el alumno, los padres o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que entregar cuanto antes la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico, que será archivado en el departamento y tratado con la máxima confidencialidad.

El Departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de actividades físicas, cuando ésta perjudique o empeore las dolencias o enfermedades del alumno, si anteriormente no se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.

En cuanto a los alumnos que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones y realizará los exámenes y trabajos oportunos de los contenidos relacionados con las unidades didácticas que se están impartiendo.

Su calificación estará basada en los siguientes apartados que se expondrán a continuación, valorando el peso específico de cada uno de ellos. Según las circunstancias de cada alumno en particular, realización de exámenes escritos, contestación a preguntas orales, entrega puntual de trabajos, valoración de su actitud y examen práctico a las posibilidades de cada alumno.

Con respecto a las **adaptaciones curriculares**, distinguimos:

a) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos ACNEES, derivadas de su deficiencia motórica:

Seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese. Realizarán las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor. Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollo en las sesiones de Educación Física y fisioterapia.

Aquellos alumnos que por su discapacidad no puedan asistir a las clases con normalidad, sino que permanecen con la fisioterapeuta en su rehabilitación motriz, desarrollarán un trabajo teórico por evaluación relacionado con los contenidos del curso y adaptado a sus posibilidades: PowerPoint, trabajo de exposición oral a los compañeros, etc.

Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades y la previsión de deporte adaptado.

b) Alumnos con altas capacidades. El tratamiento hacia estos alumnos estará basado en actividades de ampliación tanto en la parte práctica como en la teórica. Subir la exigencia en la práctica mediante el aumento de la dificultad o intensidad en los parámetros que sean posibles sin perjuicio de la salud. En cuanto a la parte teórica, plantear preguntas que requieran un análisis más profundo, por ejemplo.

MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Aspecto considerado	Breve explicación
Establecimiento de distintos niveles de profundización de los contenidos Sí	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades de ampliación que posibiliten adquirir/ mejorar/ perfeccionar/ aumentar conocimientos y ejercicios prácticos. Bien para los alumnos aventajados, bien para alumnos que necesiten más tiempo para adquirir los contenidos. En todos los casos se recomienda la realización de ejercicio físico regular fuera del contexto escolar. - Actividades de repaso o consolidación de los ya realizados para mantener e incluso mejorar más los niveles de ejecución adquiridos. - Actividades adaptadas en función de las capacidades del alumno, variando altura, distancia, tiempo, material, etc.
Selección de recursos y estrategias metodológicas Sí	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones con apoyo audiovisual. - Demostraciones por parte del profesor o de algún alumno/a aventajado. - Seguimiento de fichas de actividades por parejas. - Trabajo en pequeños grupos de ayuda y corrección. - Variación en las actividades de la altura, tiempo, distancia, material, etc. para adaptar las actividades y facilitar su realización a los alumnos que lo precisen.
Adaptación de materiales curriculares Sí	<p>Las adaptaciones variarán en función del alumnado y estarán orientadas a facilitar el logro de los diferentes contenidos sin recurrir a adaptaciones significativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizando diferentes materiales: balones más pequeños, ligeros o blandos. - Recurriendo a colchonetas. - Variando distancias, tiempos o alturas.
Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes Sí	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza individualizada en los casos necesarios. - Mentorización entre compañeros. - Evaluación teniendo en cuenta el nivel inicial.
Flexibilización NO	
Desdobles NO	

<p>Actividades de recuperación</p> <p>SÍ</p>	<p>Actividades de <u>recuperación de materias pendientes</u> de cursos anteriores:</p> <p>Asignatura: Educación Física de 1º a 3º ESO y 1º de Bachillerato y Ciencias de la actividad física I de Formación Profesional Básica.</p> <p>Nº de alumnos implicados: Los que no superaron la materia del curso anterior.</p> <p>Temporalidad: Durante el curso.</p> <p>Objetivo(s) que se persigue(n): Que los alumnos aprueben la materia pendiente del curso anterior.</p> <p>Metodología: Los alumnos podrán aprobar la materia pendiente superando las dos primeras evaluaciones del curso actual. En caso de no superarlas, deberán entregar trabajos teóricos o realizar exámenes de cada evaluación no superada sobre contenidos vistos el curso del que tienen la materia pendiente. El primer trabajo o examen se pedirá, como fecha tope, el último día de clase antes de las vacaciones de Navidad. El segundo se pedirá el último día de clase antes de las vacaciones de Semana Santa. Los alumnos deberán de entregar los trabajos correspondientes y obtener un 5 como mínimo en cada uno de ellos. En caso de no aprobar alguno o suspender ambos, habrá otra oportunidad (la última en la etapa de la ESO) para recuperar la materia durante el periodo ordinario. Se solicitará la entrega de trabajos y/o exámenes teórico-prácticos de los que serán informados con antelación. En el caso de Bachillerato y Formación Profesional Básica, de no recuperar la materia en el periodo ordinario, habrá una última oportunidad en el periodo extraordinario.</p> <p>Actividades de <u>recuperación de evaluaciones</u>:</p> <p>Asignatura: Todas las materias del departamento (Educación Física de 1º ESO a 1º de Bachillerato, optativa de Educación Física y Deportiva de 2º Bachillerato y Ciencias de la actividad física I y II, correspondientes a la Formación Profesional Básica.</p> <p>N.º de alumnos implicados: Los que no hayan superado alguna/s de las evaluaciones del curso.</p> <p>Temporalidad: Durante el curso.</p> <p>Objetivo(s) que se persigue(n): Que los alumnos aprueben la evaluación/es pendientes y, por consiguiente, la materia del curso actual.</p> <p>Metodología: Los alumnos podrán aprobar la evaluación/es suspensa/s antes de la finalización del periodo ordinario con la superación de los contenidos teóricos y prácticos no superados. Los alumnos serán informados por sus profesores del procedimiento,</p>
--	--

	lugar y fecha de realización. Si no se aprueba, la recuperación se hará en la convocatoria ordinaria según lo establecido en la programación didáctica del departamento, es decir, mediante un examen o trabajo final teórico-práctico sobre los contenidos del curso, así como las habilidades físicas relacionadas. De volver a suspender, en la etapa de la ESO, la materia quedará pendiente para el curso siguiente. En el caso de Bachillerato y Formación Profesional Básica, la recuperación se hará en la convocatoria extraordinaria.
--	---

5. Elementos transversales del currículo

5.1 Comprensión y expresión oral y escrita

Toda comprensión es necesaria para poder realizar una posterior acción. Es, pues, una herramienta que el sujeto debe controlar para poder interactuar con el medio. Entre las actividades de comprensión dentro de nuestra materia, podemos trabajar con la **ejemplificación** que supone mostrar ejemplos de algún concepto o tarea leída. Otra actividad es el **comparar** y **contrastar**, analizando un concepto con otro, por ejemplo, las reglas de un deporte y las de otro. La **contextualización** supone investigar por qué un concepto es importante y qué función cumple en el contexto más amplio del que proviene. Por ejemplo, cómo surgen y evolucionan las reglas de un deporte y qué consecuencia tienen en su práctica.

La expresión oral y escrita se desarrollará a través de la adecuada comunicación con profesor y compañeros para transmitir peticiones y opiniones. Se incidirá en el adecuado uso de la lengua que se esté utilizando, español o inglés, intentando siempre hacer un uso respetuoso, integrador y correcto de la misma.

5.2. Educación en valores

En este punto incidimos en dos puntos principales:

Educación cívica y constitucional

El área de Educación Física está proporcionando constantemente a los alumnos situaciones en las que tienen que mostrar la tolerancia, el respeto mutuo y hacia ellos mismos, la aceptación de las diferencias entre ellos, la asimilación de sus limitaciones y capacidades, el afán de

superación, vencer situaciones de estrés psicológico y físico. El respeto por el material, las instalaciones y la naturaleza, la higiene postural, la vida saludable y la cooperación.

Emprendimiento

Se fomenta el trabajo independiente y la creatividad en el desarrollo en grupos de actividades con un fin común. Desde nuestra materia hacemos uso de este término como proyecto realizado en común y con esfuerzo, haciendo frente a diversas dificultades, con la resolución de llegar a un punto determinado. Favoreceremos el desarrollo creativo, de forma autónoma y en grupo, de las tareas presentadas por el profesorado en ciertos contenidos que son apropiados para ello (por ejemplo, juegos y deportes y ritmo y expresión).

5.3. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la etapa de Bachillerato

Nuestro departamento dispone de un proyector, un portátil y un altavoz portátil que nos permite usar en el gimnasio los recursos de internet, siempre y cuando la señal recibida es la adecuada. Los tutoriales de YouTube se consolidan como el principal recurso de múltiples demostraciones de acciones deportivas o ejercicios por expertos en el tema, haciendo muy atractiva su visualización por el alumnado.

Por otra parte, utilizaremos la comunicación audiovisual en las exposiciones tanto de los profesores como de los alumnos al resto del grupo. Principalmente, se utilizarán los recursos de internet y aquellos otros creados por el ponente (PowerPoint, videos, etc.). Con los medios que disponemos intentamos que los alumnos y profesores utilicen la comunicación audiovisual como un recurso más en la enseñanza.

En cuanto a la plataforma y los materiales digitales que se pondrán a disposición de los alumnos en cada uno de los escenarios será a través de la plataforma **Google Classroom**, ya utilizada en cursos anteriores desde el comienzo de la pandemia y durante el confinamiento. Siempre reforzada con la comunicación a través del correo electrónico de Educa Madrid. Matizar que a través de dicha plataforma se transmitirá información general y relevante sobre los contenidos de la materia y no se utilizará para el tratamiento de datos personales ni para informar sobre notas obtenidas del alumnado.

6. Plan de fomento de la lectura

Las estrategias de animación a la lectura se promoverán a través de la búsqueda de información en cuanto a la realización de trabajos teóricos y actividades de ampliación como, por ejemplo, la búsqueda del reglamento de diferentes deportes o cualquier otra consulta que el profesorado estime oportuno, en relación con los contenidos impartidos.

Además, en esta etapa de Bachillerato se promoverán las exposiciones orales del alumnado a través de dirección de sesiones y/o explicación de actividades físico-deportivas para ponerlas en práctica con sus compañeros.

Por otro lado, el departamento colabora con el Plan lector del centro con la iniciativa de texto por quincena, en la que cada departamento propone un texto para el alumnado y se encarga de divulgarlo de forma llamativa en diferentes tablones del centro. En nuestro caso, también utilizaremos la puerta y el tablón del gimnasio.

De forma más específica y relacionada con nuestra área, añadimos otra propuesta a través de tres vías de fomento de la lectura:

1. En formato Cómic, especialmente atractivo para los más jóvenes, la lectura de "Astérix y los juegos Olímpicos". Conectando con el Bloque de saberes fijados en la ley vigente relacionados con el Atletismo, sus modalidades y habilidades.
2. En segundo lugar, en formato novela, "Roger Ax. La divertida historia de las olimpiadas". Novela ágil, entretenida y atemporal en la que se vuelve a conectar con contenidos la materia y nos introduce en un formato de lectura más exigente.
3. Por último, proponemos fragmentos y escritos de contenidos tratados en la asignatura de Educación Física tanto en castellano como en inglés para las guardias de la asignatura. Buscamos textos amenos pero exigentes que se adecuen a las capacidades del alumnado y que conecten a su vez con temas de actualidad e inquietudes relacionadas con el tema que puedan tener.

7. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato

El instituto cuenta con las siguientes instalaciones deportivas:

- Un gimnasio cubierto con pista polideportiva en su interior y dos canastas de baloncesto, suficiente para albergar una clase. Sin embargo, se hace difícil compartir el gimnasio en caso de inclemencias meteorológicas debido al número elevado de alumnos y a la acústica del gimnasio. Señalar que hay grupos, por ejemplo, de 1º y 3º ESO, que se acercan a los 30 alumnos.
- Dos pistas exteriores, ambas con porterías y una de ellas con dos canastas de baloncesto. Desde el Departamento sugerimos y solicitamos la instalación de más canastas de baloncesto dada su viabilidad espacial, que facilitaría el desarrollo de las actividades deportivas, así como el techado de, al menos, una de las dos pistas exteriores.
- Vestuarios: uno femenino, uno masculino y otro para personas con discapacidad.
- Almacenes: disponemos de dos almacenes para el equipamiento deportivo.

La relación del equipamiento deportivo viene recogida en el anexo de este documento.

El Departamento también dispone de los recursos T.I.C. señalados en el punto anterior.

No hay material específico para alumnos NEE. Las medidas a tener en cuenta son las adaptaciones metodológicas en cuanto a la realización de la actividad y el material utilizado (por ejemplo, se podría utilizar un balón más grande en caso de que le costara manejar un balón más pequeño).

8. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en Bachillerato

Debido a que en el currículo oficial de la Comunidad de Madrid aparecen contenidos de actividades en la naturaleza y es obvio que debe ser tratado en su amplia mayoría en el exterior, el Departamento de Educación Física considera la necesidad de realizar tantas salidas fuera del centro como sean necesarias para alcanzar los objetivos del currículo. De acuerdo con los objetivos generales de etapa y de la asignatura de Educación Física, hemos elaborado un programa de actividades en la naturaleza que claramente contribuyen a la consecución de los mismos.

Dada la naturaleza complementaria al currículo de esta materia, consideramos obligatoria la participación de los alumnos en las actividades gratuitas (por ejemplo, rutas de senderismo). Por lo tanto, los alumnos que por motivos justificados no las realicen deberán presentar un trabajo escrito relativo a dicha actividad que el profesor/a especificará en cada uno de los casos, así como un justificante que el profesorado determinará si justifica la no realización de la actividad.

Dejamos abierta la posibilidad de participar en otras actividades del programa Madrid Comunidad Deportiva o Madrid Nieve, para poder completar nuestra oferta de actividades. Se trata de una decisión que no depende de nosotros, ya que, no tenemos la garantía sobre la oferta de actividades, ser seleccionados y poder abarcar y beneficiar a todos los alumnos dentro de la subvención.

Si existe la posibilidad de realizar actividades de promoción y divulgación de deportes nuevos o que no están incluidos en la programación de contenidos, se estudiará en cada caso siempre y cuando se ajuste al calendario y horario lectivo, aunque la actividad implique salir del centro. Se tendrá en cuenta la participación y el aprovechamiento del alumno.

Se realizarán ejercicios de marcha rápida y/o carrera en el entorno cercano al centro siempre que el profesor lo considere oportuno, durante la hora de Educación Física.

Si en un grupo una actividad no se ha llevado a cabo por falta de participación, se estudiará en cada caso la posibilidad de que puedan realizar cualquier otra actividad que esté contemplada en la programación, siempre y cuando el número de participantes lo permita.

Las actividades principales planificadas para Bachillerato quedan recogidas en el esquema de las actividades extraescolares junto a las de la etapa de la ESO (punto 8 de la programación para la ESO).

ESQUEMA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES POR CURSO

ACTIVIDAD	FECHA PREVISTA DE REALIZACIÓN	CURSOS QUE AFECTA	EN COLABORACIÓN CON
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR GOLF SENDERISMO MCD 	PRIMER TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	1º ESO	D.A.C.E
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR SEMANA DE ESQUÍ (en función de las plazas disponibles) ESCALADA (AMAZONIA O SIMILAR) MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	2º ESO	D.A.C.E
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR SEMANA DE ESQUÍ ACTIVIDAD MEDIO NATURAL (ORIENTACIÓN) MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	3º ESO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR ESQUÍ ALPINO O PATINAJE (Madrid Nieve) ESCALADA MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE PRIMER O SEGUNDO TRIMESTRE	4º ESO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD MEDIO NATURAL VISITA AL POLIDEPORTIVO LOCAL MCD 	SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	1º BACHILLERATO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> SENDERISMO ESCALADA MCD 	SEGUNDO TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE	2º BACHILLERATO	D.A.C.E.

- En el caso del Cross Escolar, dicha actividad comienza en el primer trimestre. Sin embargo, puede tener continuidad en los siguientes trimestres, en función de los alumnos que se vayan clasificando para las siguientes fases.
- Madrid Comunidad Deportiva (MCD) y Madrid Nieve. Se solicitarán actividades relacionadas con el currículo para cada curso, quedando pendientes de que se nos concedan.
- Las fechas previstas de realización son flexibles, pudiendo cambiar a otro trimestre. Esto dependerá de la organización y en relación con otros departamentos y el funcionamiento general del centro. Por ejemplo, en caso de acumulación de actividades en un trimestre y se precisara de un cambio para favorecer la dinámica general del instituto.

9. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación de las materias del departamento en Bachillerato

Los criterios de evaluación son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de todos los cursos determinará la adquisición de las competencias específicas del área y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza obligatoria.

La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas del área. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa.

Para acometer el trabajo de evaluación en el área es importante tener en consideración que es clave concretar estos **criterios de evaluación establecidos para la etapa de Bachillerato**. (Decreto 64/2022)

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 1
Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado toma consciencia de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física y es capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida atendiendo a sus intereses y objetivos personales.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:
1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con

posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable 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.

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.

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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 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 y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor previamente adquirido por el alumnado de esta etapa le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja posibilitará la focalización de su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto facilitará al alumnado avanzar un paso más hacia la planificación, dirección y supervisión de actividades físicas destinadas a otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, 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.

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.

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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 3

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro lado, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se realicen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

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 surgir a lo largo del proceso.

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 las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 4

Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución 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.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite la cultura motriz y que hacen interesante su conservación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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.

4.2. Crear y representar composiciones corporales, 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 u otros miembros de la comunidad.

COMPETENCIA ESPECÍFICA EDUCACIÓN FÍSICA 5

Implementar un estilo de vida apropiado 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.

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida apropiado y comprometida con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá

participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos 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.

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.

9.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones o partes pendientes.

Los **criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria** se basarán en lo siguiente:

- En cada evaluación se trabajarán diferentes unidades didácticas que tratan los diferentes contenidos recogidos en el currículo del curso correspondiente (Decreto 64/2022).
- Cada profesor establecerá los criterios de evaluación oportunos establecidos en el currículo de cada curso y estrechamente relacionados con los contenidos impartidos.
- El trabajo de los contenidos y la consecución de los criterios de evaluación contribuirán a la adquisición de diferentes competencias específicas y éstas, a su vez, a diferentes competencias clave.
- Cada profesor utilizará los instrumentos de evaluación que considere adecuados para la valoración de la unidad didáctica: rúbricas específicas del contenido a tratar, hojas de control y observaciones, coevaluación, etc.
- Los criterios de evaluación de cada unidad didáctica recogerán aspectos relacionados con **las partes teóricas y prácticas de la materia**, así como **la implicación y el trabajo en clase**.
- **Criterios de evaluación.** La nota de cada evaluación será la resultante de la media de las unidades didácticas trabajadas y el profesor otorgará el valor (porcentaje) de cada una de ellas, así como de los instrumentos de evaluación utilizados. De este modo, la nota final de cada evaluación puede resultar de la media aritmética de las unidades didácticas, o bien, de una media ponderada (diferente valor de las distintas unidades didácticas).
- De esta manera, se pretende evaluar relacionando los principales elementos del currículo: desde la impartición de los contenidos mediante las situaciones de enseñanza-aprendizaje, tendremos en cuenta los criterios de evaluación que consiguen los alumnos, cómo contribuyen a la adquisición de competencias específicas de nuestra materia y, a su vez, su incidencia en la adquisición de las competencias clave correspondientes.

Aspectos a tener en cuenta en todas las unidades didácticas:

- La nota de cada unidad didáctica será la media obtenida (aritmética o ponderada) de las diferentes actividades propuestas, tanto prácticas como teóricas. Cada profesor otorgará el valor del porcentaje de cada ejercicio/prueba/trabajo.

- El nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, habilidades y destrezas deportivas y/o destreza rítmica/expresiva se adecuará a los parámetros establecidos en cada caso.
- Los contenidos teóricos se valorarán mediante preguntas diarias de clase, exámenes y/o trabajos realizados tanto en grupo como individualmente.
- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso a través de la superación de controles y/o presentación de trabajos, así como ejecutar de forma adecuada los contenidos prácticos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos o prácticos, se suspenderá automáticamente la materia sin aplicar los porcentajes establecidos por el profesor en la unidad.
- Se deben realizar todos los trabajos solicitados. Un trabajo no realizado en la parte práctica o no entregado en la parte teórica se calificará como cero, lo que supone el consiguiente suspenso automático en la evaluación.
- Por otra parte, es obligatoria la asistencia y participación a las actividades complementarias gratuitas propuestas por el departamento. Como en el caso de los trabajos no realizados, la no asistencia a la actividad sin causa justificada supondrá una calificación de cero y el consiguiente suspenso en la evaluación.
- Al impartirse la materia de Educación Física en inglés en todos los cursos y grupos de la ESO, se valorará positivamente el esfuerzo que realice el alumno con referencia al uso de esta lengua durante las clases y la actitud positiva que demuestre hacia su uso y su mejora personal. También se valorará el dominio de las destrezas básicas de leer, hablar y escuchar trabajadas con el auxiliar de conversación y el profesor/a de la materia a través de las pruebas elaboradas para tal fin. Cada profesor podrá tener en cuenta no más de un 10% de valor a este apartado en cada una de las unidades didácticas.

Para todos los cursos de Bachillerato se tendrán en cuenta las siguientes observaciones:

- Como se ha señalado en el apartado anterior, en este punto insistimos en que la negativa a realizar cualquier actividad o prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa con nota cero y su consiguiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- La falta de trabajo diario en clase, así como la negativa a realizar la clase sin motivo justificado se contabilizará de forma negativa en la unidad didáctica correspondiente. Cada nota negativa se considerará dentro de la media junto al resto de pruebas que se realicen para valorar la unidad didáctica.

- No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial que justifique la no realización de la práctica (situaciones de no práctica a largo plazo debido a lesión o enfermedad) o la ausencia a algún examen práctico o teórico.
- Los alumnos que de forma justificada no puedan realizar la parte práctica de la materia, realizarán los trabajos teórico-prácticos que el profesor/a les asigne, relacionados con el contenido de la unidad didáctica de la evaluación (punto 4 de la programación, respecto al tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares).

Se considerará **abandono de la materia y, por tanto, suspenso en la misma**:

- Cuando el alumno/a no se presente a los exámenes, tanto prácticos como teóricos, o entregue los exámenes y/o trabajos en blanco (se entiende también no presentarse a las convocatorias ordinarias de evaluación).

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN EN LA PRUEBA ORDINARIA

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación recuperarán realizando las pruebas de práctica o teoría que en su momento suspendieron o faltaron. Éstas se realizarán antes de la convocatoria ordinaria:

- Consistirá en la realización de las pruebas prácticas y escritas no superadas o no presentadas, para lo cual se les proporcionarán medidas educativas especiales para su consecución (actividades de refuerzo y pautas para la realización de los trabajos).

En caso de no aprobar, el alumno se presentará a la **convocatoria ordinaria**:

- Consistirá en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.
- Para calificar este examen final se calculará la media de todas las pruebas prácticas y escritas exigidas en la convocatoria ordinaria.

9.2. Actividades de evaluación para los alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua

Remitirse a la Programación General Anual (P.G.A.) del centro para consultar la pérdida al derecho a la evaluación continua en esta materia, en el que se especifica el número de ausencias sin justificar en el que los alumnos pierden el derecho a la evaluación continua.

Una vez alcanzado o sobrepasado el número de faltas sin justificar, el alumno tendrá la opción de recuperar dentro del periodo ordinario mediante la realización de los exámenes prácticos y/o teóricos de las evaluaciones correspondientes, así como la entrega de trabajos teóricos que los profesores consideren pertinentes, relacionados con los contenidos de las evaluaciones.

En caso de no aprobar mediante este procedimiento, el alumno se presentará a la convocatoria ordinaria.

9.3. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con materias pendientes de cursos anteriores

Actividades de recuperación de materias pendientes de cursos anteriores:

Asignatura: Educación Física de 1º a 3º ESO y 1º de Bachillerato y Ciencias de la actividad física I de Formación Profesional Básica.

Número de alumnos implicados: Los que no superaron la materia del curso anterior.

Temporalidad: Durante el curso.

Objetivo(s) que se persigue(n): Que los alumnos aprueben la materia pendiente del curso anterior.

Metodología: Los alumnos podrán aprobar la materia pendiente superando las dos primeras evaluaciones del curso actual. En caso de no superarlas, deberán entregar trabajos teóricos y/o realizar exámenes de cada evaluación no superada sobre contenidos vistos el curso del que tienen la materia pendiente. El primer trabajo o examen se pedirá, como fecha tope, el último día de clase antes de las vacaciones de Navidad. El segundo se pedirá el último día de clase antes de las vacaciones de Semana Santa. Los alumnos deberán de entregar los trabajos correspondientes y obtener un 5 como mínimo en cada uno de ellos. En caso de no aprobar alguno o suspender ambos, habrá una última oportunidad para recuperar la materia durante el periodo ordinario. Se solicitará la entrega de trabajos y/o exámenes teórico-prácticos de los que serán informados con antelación.

9.4. Pruebas extraordinarias

En caso de no aprobar la materia en la convocatoria ordinaria, el alumno se presentará a la **convocatoria extraordinaria**:

- Consistirá en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante el curso, así como un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante el curso.
- Para calificar este examen final se calculará la media de todas las pruebas prácticas y escritas exigidas en esta convocatoria extraordinaria.

B. PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DE BACHILLERATO DEL DEPARTAMENTO

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO

1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia

Objetivos de la materia

En cuanto a los objetivos de la materia para este curso, nos remitiremos al apartado II.1. de la programación (Contribución de las materias del departamento a los objetivos generales de la etapa de Bachillerato).

Competencias específicas

En el apartado II.2 de la programación se explica la contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa de Bachillerato. En este punto se relaciona cada competencia específica de la materia con la contribución que realiza a diferentes competencias clave y los descriptores operativos para su adquisición.

En el apartado II.2 se describen las competencias específicas en Educación Física en la etapa de Bachillerato y cómo, desde nuestra materia contribuimos a través de diferentes aspectos a la adquisición de las mismas. Como se ha hecho referencia en el apartado anterior, a través del tratamiento de las competencias específicas en nuestra materia contribuimos a la adquisición de diferentes competencias clave, hecho que, a su vez, nos permite contribuir a la consecución de los objetivos generales de la etapa propuestos en el currículo a los que se hace referencia en el apartado I.1.

Contenidos, criterios de evaluación

Los contenidos del área de Educación Física se organizan en seis bloques, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar actividades variadas. Como consecuencia de este desarrollo, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán integrar contenidos de distinta procedencia, tratando de evitar centrarse exclusivamente en un único bloque. No todos los contenidos que se incluyen en estos bloques apuntan hacia prácticas o manifestaciones determinadas, sino que se limitan a recoger los aspectos básicos que han de desarrollarse, quedando a criterio del profesorado el nivel de concreción de los mismos, atendiendo al contexto del aprendizaje: alumnado, recursos, etc.

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) «**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 contenidos 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 contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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.

Para tratar este punto de la programación, vamos a tener en cuenta que en el currículo los criterios de evaluación están estrechamente vinculados a cada una de las competencias específicas de la materia y que con el trabajo de determinados bloques de objetivos se derivan unos criterios de evaluación que, a su vez, determinan la adquisición de las competencias específicas.

Por tanto, para el tratamiento de este punto vamos a relacionar cada competencia específica con los criterios de evaluación vinculados y con los contenidos relacionados para el **PRIMER CURSO DE BACHILLERATO** en la materia de Educación Física.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Contenidos
<p>1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p> <p>Ejemplo: Trabajo en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.</p>	<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable 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</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>– Salud física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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): estrategias, técnicas y herramientas de medida. - Identificación del tipo y formulación 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. - Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. - Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. - Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. - Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. - Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios. - Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. - Técnicas básicas de descarga postural y relajación. - La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. - Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). - Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física. <p>– Salud social.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas de actividad física que tienen

	<p>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>efectos negativos para la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: 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>- <u>Salud mental.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional. • Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación. • Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- <u>Elección de la práctica física.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). <p>- <u>Preparación de la práctica motriz.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. • Selección responsable y sostenible del material deportivo. • Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física. <p>- <u>Planificación y autorregulación de proyectos motores.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar). <p>- <u>Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física. • Gestión del riesgo propio y del de los
--	--	---

		<p>demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.</p> <p>– <u>Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. • Desplazamientos y transporte de accidentados. • Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios. • Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). • Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). • Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). • Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.
<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 y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>Ejemplos: Proyectos y</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, 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</p>	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>– <u>Toma de decisiones.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. • Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo. • 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 debilidades del rival. • Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo. <p>– <u>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Integración del esquema corporal. • Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y

<p>montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes: juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, etc.) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), o que destaquen por su carácter inclusivo.</p>	<p>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>temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento. – <u>Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</u> – <u>Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades.</u> • Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatín o patinaje, entre otros. • Deportes de bate y campo: béisbol, kickball, rounders o softbol, entre otros. • Deportes y actividades de blanco y diana: boccia, bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros. Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas o taekwondo, entre otros. • Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey o vótebal, entre otros. • Deportes de red y muro: bádminton, bossaball, fistball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball o voleibol, entre otros. – <u>Creatividad motriz.</u> • Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
--	---	---

<p>3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> <p>Se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas.</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, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., 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 surgir a lo largo del proceso.</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 las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.</p>	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>– <u>Gestión emocional.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. <p>– <u>Habilidades sociales.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. <p>– <u>Respeto a las reglas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares. • Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. • Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.
<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución 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</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, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y</p>	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>– <u>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural. <p>– <u>Usos comunicativos de la corporalidad.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc. <p>– <u>Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad</u></p>

<p>que transmiten.</p> <p>Ejemplos: Juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).</p>	<p>coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p><u>estética o artístico-expresiva.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. – <u>Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo.</u> <u>Influencia de las redes sociales (ejemplos como el absurdmob, el flashmob, el smartmob, etc.).</u> – <u>Deporte y género.</u> • Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación. – <u>Influencia del deporte en la cultura actual.</u> • Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. – <u>Deporte, política y economía.</u> • Análisis crítico de su influencia en la sociedad. • Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.
<p>5. Implementar un estilo de vida apropiado 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>5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos 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</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>– <u>Normas de uso.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. – <u>Nuevos espacios y prácticas deportivas.</u> • Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.

<p>Ejemplos: En entornos urbanos, circuitos de calistenia, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas. En lo relativo al medio natural, el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería.</p>	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> • Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares). • Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, etc. • Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. <ul style="list-style-type: none"> – <u>Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</u> • Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). • Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. • Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. • El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. • Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
---	---	--

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, al profesorado y a los compañeros. En la parte práctica, especialmente, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto 9.1. de la programación.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA OPTATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA DE 2º DE BACHILLERATO

1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias básicas en la materia

El currículo de esta materia optativa queda recogido en la Orden 2200/2017, de 16 de junio, por la que se aprueban materias de libre configuración autonómica en la Comunidad de Madrid.

El tratamiento de esta materia queda regulado bajo la legislación LOMCE.

Objetivos de la materia

- Afianzar y valorar los beneficios y ventajas que reporta el deporte y la actividad física en el ser humano.
- Aprovechar la capacidad que tiene el movimiento entendido como actividad física para sociabilizarnos y hacer más fluida y amena la relación con las personas que nos rodean a diario en nuestro marco laboral, familiar, escolar, etc.
- Mejorar las capacidades físicas y la salud.
- Permitir a los alumnos que deciden escoger esta optativa a que desarrollen su formación en el campo de la preparación física y todo lo que la rodea.
- Crear de forma autónoma su propio plan de entrenamiento, ser capaz de entender el deporte y la actividad física como una necesidad vital en su vida diaria y que, como colofón final, pueda llegar a dedicarse de forma profesional a los muchos campos de actuación que componen la familia de las actividades físicas y deportivas en la actualidad, utilizando como trampolín de partida esta materia.

Competencias básicas

En el apartado II.2 de la programación se explica la contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa de Bachillerato. En este punto se relaciona cada competencia específica de la materia con la contribución que realiza a diferentes competencias clave y los descriptores operativos para su adquisición.

En el apartado II.2 se describen las competencias específicas en Educación Física en la etapa de Bachillerato y cómo, desde nuestra materia contribuimos a través de diferentes aspectos a la adquisición de las mismas. Como se ha hecho referencia en el apartado anterior, a través del tratamiento de las competencias específicas en nuestra materia contribuimos a la adquisición de diferentes competencias clave, hecho que, a su vez, nos permite contribuir a la consecución de los objetivos generales de la etapa propuestos en el currículo a los que se hace referencia en el apartado I.1.

Contenidos, criterios de evaluación

CONTENIDOS

Bloque 1. Nutrición

- Los diferentes tipos de nutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas).
- Los nutrientes que no aportan calorías: agua, minerales y vitaminas.
- Las sustancias no nutrientes pero muy energéticas: el alcohol.
- La pirámide alimenticia: raciones diarias.
- La distribución de los alimentos en las diferentes comidas: la importancia del desayuno.
- Breve reseña de enfermedades asociadas con malos hábitos de alimentación.

Bloque 2. Preparación y calentamiento

- Las pruebas del test.
- Calentamiento: fundamento y principios básicos.
- Concepto de condición física.
- Conceptos de las diferentes cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Principales huesos y músculos del cuerpo.
- El aeróbico y los juegos del mundo como medio de aumentar la condición física de forma original y divertida.
- Ser capaces de forma individual de plantear entrenamientos para la resistencia.

Bloque 3. Escalada

- Escalada en roca y en rocódromo.
- Técnicas de agarre y posición del pie.
- Tipos de escalada.
- Normas de seguridad.

- Utilización de diferentes materiales y forma de colocarlos.
- Cabuyería importante en escalada.
- Puerta abierta.

Bloque 4. Deportes acuáticos

- Diferencias entre el medio acuático y el terrestre.
- El cuerpo: percepción, posiciones y movimientos en el medio acuático (ajuste y control corporal).
- Habilidades psicomotrices en el medio acuático: lateralidad, percepción y orientación espacial y temporal, respiración (inspiración, espiración, apnea), ritmo. Concepto y características.
- Habilidades y destrezas acuáticas: saltos, giros, lanzamientos, recepciones, desplazamientos (equilibrios y coordinaciones). Concepto y características.

Bloque 5. Juegos de canasta. Balonkorf o korfbal

- Origen, terreno de juego, material.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonkorf.

Bloque 6. Fútbol sala

- Pases de diferentes tipos y en diferentes situaciones de juego.
- Recepciones desde diferentes lugares del campo y en diferentes situaciones.
- El reglamento del fútbol sala. - El desmarque.
- Las diferentes formas de juego y la táctica de equipo.
- El portero.
- El tiro a puerta.
- Fuera de juego.

Bloque 7. Entrenamientos de fuerza

- Relación de los principios básicos del entrenamiento general con el entrenamiento de fuerza.
- La fuerza: manifestaciones, métodos para el entrenamiento y mejora.
- Descripción de ejercicios y técnicas correctas y de ejercicios con equipamiento y maquinaria específica de gimnasio.

Bloque 8. Relajación

- Técnicas de relajación.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

1ª EVALUACIÓN:

CONDICIÓN FÍSICA:

- Concepto de condición física y de las diferentes cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física: métodos continuos y fraccionados (sobre todo, mediante circuitos).
- Relación de los principios básicos del entrenamiento general con el entrenamiento de la fuerza.
- Planteamiento individual para el entrenamiento de la resistencia aeróbica.
- Test de valoración de la condición física.

BALONCESTO

- Aspectos técnicos: bote, pases, cambios de dirección, fintas, rebote, tiro y entradas a canasta.
- Técnica individual de defensa.
- Aspectos tácticos ofensivos: bloqueo directo, indirecto. Sistemas de juego contra defensa individual (pasar y cortar, pasar y bloquear) y contra defensa en zona.
- Aspectos tácticos defensivos: defensa individual con ayudas y defensa en zona (2-3).
- Posiciones de los jugadores.
- Reglamento del baloncesto.

ESCALADA

- Escalada en rocódromo.
- Técnica básica de escalada: técnicas de agarre y posición del pie.
- Normas de seguridad.

RELAJACIÓN

- Concepto y beneficios de la relajación.
- Estiramientos.
- Tipos de respiración: clavicular, torácica, abdominal.
- Técnica de relajación: Visualización guiada.

2ª EVALUACIÓN

CONDICIÓN FÍSICA

- Métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física.
- Planteamiento individual para el entrenamiento de la resistencia aeróbica.

- La fuerza: manifestaciones, métodos para el entrenamiento y mejora.
- Test de valoración de la condición física.

FÚTBOL

- Aspectos técnicos: pases y recepciones en diferentes lugares del campo y en diferentes situaciones.
- Conducción del balón. Tiro a puerta.
- Aspectos tácticos: el desmarque. Diferentes formas de juego y la táctica de equipo ofensiva y defensiva.
- Reglamento del fútbol sala, fútbol 7 y fútbol (11).

RELAJACIÓN

- Estiramientos.
- Técnica de relajación: relajación muscular progresiva de Jacobson.
- El masaje. Trabajo con pelotas de tenis.

3ª EVALUACIÓN

CONDICIÓN FÍSICA

- Métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física.
- Planteamiento individual para el trabajo de la resistencia aeróbica.
- La fuerza: descripción de ejercicios y técnicas correctas y de ejercicios con equipamiento y maquinaria específica de gimnasio.
- Test de valoración de la condición física.

JUEGOS, DEPORTES Y/O ACTIVIDADES RÍTMICAS O DE CONDICIÓN FÍSICA

- Planificación, en pequeños grupos, de dos sesiones de actividades físicas y deportivas, delimitando los objetivos y contenidos de las mismas.
- Organización de sesiones, respetando el siguiente esquema: calentamiento, parte principal y vuelta la calma o parte final.
- Exposición y puesta en práctica de dichas sesiones al resto de sus compañeros.

RELAJACIÓN

- Estiramientos
- Método de relajación de Schultz.

La temporalización de los contenidos puede variar en función de la organización del espacio y material para los diferentes grupos. Por ejemplo, los principales deportes del currículo podrían cambiar de orden, es decir, fútbol en la primera evaluación y baloncesto en la segunda.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Bloque. Preparación y calentamiento.

1. Entender el concepto de capacidades físicas básicas.
 - 1.1. Entiende el concepto de capacidades físicas básicas como un elemento de distinción metodológica.
2. Comprender la interrelación de las capacidades físicas básicas.
 - 2.1. Comprende que las capacidades físicas básicas no se dan de forma aislada sino interrelacionadas.
3. Distinguir cada una de las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
 - 3.1. Distingue cada una de las capacidades físicas básicas.
4. Entender los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo.
 - 4.1. Entiende los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo.
5. Valorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
 - 5.1. Conoce la dimensión saludable que conlleva el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
6. Entender el ejercicio físico como una acción necesaria para la salud.
 - 6.1. Entiende el ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas como una acción necesaria para la salud integral de la persona.
7. Emplear en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades.
 - 7.1. Emplea en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades.
8. Organizar su trabajo en grupo o en pareja.
 - 8.1. Organiza su trabajo en grupo o en pareja para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas de forma habitual.

Bloque. Escalada

1. Comprender el entorno natural.
 - 1.1. Comprende el entorno natural, no sólo de forma teórica, sino por medio de la experiencia práctica y el acercamiento al entorno real.
2. Conocer y valorar el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas y valorar la necesidad de conservarlo y protegerlo.
 - 2.1. Conoce y valora las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas y valora la necesidad de conservarlo y protegerlo.
3. Conocer el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical.

- 3.1. Conoce el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical, donde las posibilidades de producirse accidentes se multiplican en proporción directa a la falta de conocimientos y precaución.
4. Experimentar las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en una pared de escalada.
- 4.1. Experimenta las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en una pared de escalada.
5. Conocer los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada.
- 5.1. Conoce los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada, siendo conscientes de la necesidad de contar con una preparación especializada para hacer de ellos un uso correcto y seguro.
6. Adquirir conocimientos que le permiten desarrollar estas actividades con total seguridad.
- 6.1. Adquiere conocimientos que le permiten desarrollar estas actividades con total seguridad.

Bloques. Juegos de canasta.

1. Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a las diferentes situaciones que se establezcan durante el juego.
- 1.1. Ajusta con eficiencia las habilidades motrices específicas a las diferentes situaciones que se establezcan durante el juego.
2. Valorar el juego del baloncesto como medio de disfrute tanto en el ámbito escolar como fuera de él.
- 2.1. Valora el juego del baloncesto como medio de disfrute tanto en el ámbito escolar como fuera de él.
3. Valorar una actividad responsable, tanto individual como colectivamente, en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, valorando las propias posibilidades y la de los demás.
- 3.1. Valora una actividad responsable, tanto individual como colectivamente, en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, valorando las propias posibilidades y la de los demás.

Bloque. Fútbol sala

1. Utilizar las habilidades adquiridas durante el curso (conducciones, golpes, lanzamientos, etc.) en este deporte.
- 1.1. Utilizar las habilidades adquiridas durante el curso (conducciones, golpes, lanzamientos, etc.) en este deporte.
2. Conducir el balón por un circuito con obstáculos sin derribarlos.
- 2.1. Conduce el balón por un circuito con obstáculos sin derribarlos.
3. Realizar tiros a portería desde distintas distancias y posiciones.

- 3.1. Realiza tiros a portería desde distintas distancias y posiciones.
4. Participar en todas las actividades propuestas respetando las normas y aceptando sus posibilidades y la de sus compañeros.
 - 4.1. Participa en todas las actividades propuestas respetando las normas y aceptando sus posibilidades y la de sus compañeros.
5. Transferir las reglas básicas aprendidas a situaciones de juego.
 - 5.1. Transfiere las reglas básicas aprendidas a situaciones de juego.

Bloque. Entrenamientos de fuerza

1. Distinguir y aplicar con propiedad los conceptos de planificación y periodización del entrenamiento.
 - 1.1. Distingue y aplica con propiedad los conceptos de planificación y periodización del entrenamiento.
2. Conocer y aplicar en su planificación de forma adecuada los conceptos de unidades de trabajo y sesiones de trabajo.
 - 2.1. Conoce y aplica en su planificación de forma adecuada los conceptos de unidades de trabajo y sesiones de trabajo.
3. Distinguir las diferentes fases del entrenamiento y aplicarlas en su entrenamiento personal.
 - 3.1. Distingue las diferentes fases del entrenamiento y las aplica en su entrenamiento personal.
4. Conocer el papel de la función muscular, relacionándolo con acciones de movimiento.
 - 4.1. Conoce el papel de la función muscular, relacionándolo con acciones de movimiento.
5. Conocer y entender los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.
 - 5.1. Conoce los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.
6. Entender y distinguir la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.
 - 6.1. Distingue la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.
7. Conocer y distinguir las diferentes actividades aplicables en la fase de adaptación al esfuerzo.
 - 7.1. Conoce las diferentes actividades aplicables en la fase de adaptación al esfuerzo.
8. Conocer y aplicar adecuadamente las actividades aplicables a una fase de estabilización del esfuerzo.
 - 8.1. Conoce adecuadamente las actividades aplicables a una fase de estabilización del esfuerzo.
9. Conocer y aplicar actividades para la fase de vuelta a la normalidad, de forma adecuada.
 - 9.1. Conoce actividades para la fase de vuelta a la normalidad, de forma adecuada.

10. Controlar de forma adecuada el ritmo cardiaco en sus actividades de entrenamiento personal.
 - 10.1. Controla de forma adecuada el ritmo cardiaco en sus actividades de entrenamiento personal.
11. Conocer y aplicar adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento.
 - 11.1. Conoce y aplica adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento.

Bloque. Relajación

1. Conocer diferentes formas de relajación.
 - 1.1. Conoce y diferencia las distintas formas de relajación.

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Nos remitimos al apartado 8. Criterios y procedimientos de evaluación y calificación en Bachillerato, donde quedan recogidos los criterios para calificar al alumnado y la recuperación de materias suspensas y pendientes.

Dentro de cada evaluación, los criterios específicos de evaluación serán los siguientes:

CONDICIÓN FÍSICA

- Conocer los conceptos de condición física y de las diferentes cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Conocer y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física: métodos continuos y fraccionados (sobre todo, mediante circuitos).
- Relacionar los principios básicos del entrenamiento general con el entrenamiento de la fuerza.
- Desarrollar un entrenamiento de la resistencia aeróbica.
- Conocer y aplicar los test de valoración de la condición física.

BALONCESTO

- Conocer y aplicar los aspectos técnicos: bote, pases, cambios de dirección, fintas, rebote, tiro y entrada a canasta, así como la técnica individual de defensa y de los aspectos tácticos ofensivos: bloqueo directo, indirecto.
- Practicar sistemas de juego contra defensa individual (pasar y cortar, pasar y bloquear) y contra defensa en zona.

- Conocer y aplicar los aspectos tácticos defensivos: defensa individual con ayudas y defensa en zona (2-3).
- Conocer y aplicar el reglamento del baloncesto y las posiciones de los jugadores.

ESCALADA

- Visitar el rocódromo.
- Aplicar la técnica básica de escalada: técnicas de agarre y posición del pie.
- Conocer e implementar las normas de seguridad.

RELAJACIÓN

- Conocer el concepto y beneficios de la relajación.
- Conocer y saber aplicar los estiramientos.
- Aplicar mediante ejercicios los tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
- Aplicar la técnica de relajación: visualización guiada y método de relajación de Schultz.
- Desarrollar ejercicios de yoga.
- Desarrollar la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
- Implementar el masaje. Trabajo con pelotas de tenis.

FÚTBOL

- Conocer y aplicar los aspectos técnicos: pases y recepciones en diferentes lugares del campo y en diferentes situaciones.
- Desarrollar la conducción del balón y el tiro a puerta.
- Trabajar aspectos tácticos como el desmarque y las diferentes formas de juego en cuanto a táctica de equipo ofensiva y defensiva.
- Conocer y aplicar el reglamento del fútbol sala, fútbol 7 y fútbol (11).

JUEGOS, DEPORTES Y/O ACTIVIDADES RÍTMICAS O DE CONDICIÓN FÍSICA

- Planificar, en pequeños grupos, dos sesiones de actividades físicas y deportivas, delimitando objetivos y contenidos de las mismas.
- Organizar las sesiones, respetando el siguiente esquema: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma o parte final.
- Exponer y poner en práctica dichas sesiones al resto de sus compañeros.

III. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LOS CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD FORMATIVA “CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”

En el presente curso escolar el Departamento impartirá docencia en los dos cursos de Formación Profesional Básica. Cubrirá las unidades formativas de Ciencias de la actividad física I (UFCA2) y II (UFCA4), pertenecientes al módulo profesional de Ciencias aplicadas I y II, que recoge la normativa de la Formación Profesional Básica en la Comunidad de Madrid (Decreto 30/2020, de 13 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se modifica el Decreto 107/2014, de 11 de septiembre, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la Formación Profesional Básica en la Comunidad de Madrid).

1. Orientaciones pedagógicas para la unidad formativa “Ciencias de la actividad física I”

Esta unidad formativa contribuye a alcanzar las competencias desde un planteamiento de la actividad física y deportiva de carácter integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Además, integra conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas. Asimismo, la actividad física y deportiva está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas no saludables.

Los contenidos de esta unidad formativa están estructurados en torno a cinco tipos de situaciones diferentes: entornos estables, situaciones de oposición, de cooperación, de adaptación al entorno y de índole artística o de expresión. Las acciones motrices individuales en entornos estables están presentes en la adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual y en deportes como el atletismo, la natación y la gimnasia, entre otros. Las acciones motrices en situaciones de oposición y que requieren la utilización de palas y raquetas están presentes en juegos de uno contra otro, los juegos de uno contra uno como el bádminton, el tenis o el tenis de mesa, entre otros. En las situaciones de cooperación, con o sin oposición, se producen relaciones de cooperación y colaboración con

otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. Actividades que pertenecen a este grupo son entre otros: relevos, gimnasia en grupo y deportes adaptados, juegos en grupo, deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno incluyen desplazamientos, con o sin materiales, por el entorno natural o urbano, entre las que pueden realizarse marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí en sus diversas modalidades o la escalada, entre otros. Las actividades de índole artística o de expresión requieren el uso del espacio, las calidades del movimiento, así como el uso de la creatividad y la imaginación. Dentro de estas actividades se incluyen los juegos y actividades con base rítmica, coreografías, expresión corporal y mimo, entre otros.

Todas las actividades y situaciones planteadas contribuyen a afianzar y aplicar hábitos saludables en todos los aspectos de su vida cotidiana, así como incorporar la actividad física y deportiva dentro de las actividades de ocio y tiempo libre.

La estrategia de aprendizaje para la enseñanza de esta unidad formativa se enfocará en el desarrollo de actividades eminentemente prácticas junto con la transmisión de los valores de la deportividad, el respeto a las reglas de diferentes deportes y su relación con los hábitos saludables.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza y aprendizaje que permiten alcanzar las competencias del aprendizaje permanente versarán sobre:

- El conocimiento de sus propias capacidades físicas para ajustar a las mismas el esfuerzo, autoexigencia y superación.
- El descubrimiento de nuevas actividades físicas y deportivas como elementos saludables para su práctica dentro del ámbito del ocio y del tiempo libre.
- El trabajo en equipo y la cooperación para alcanzar los objetivos propuestos.
- La capacidad para explorar el entorno natural próximo en la búsqueda de espacios adecuados para la actividad física y deportiva.
- La mejora en la coordinación y el movimiento para facilitar una motricidad expresiva.
- La preparación para el desarrollo de la actividad física y la aplicación de las medidas preventivas y equipamientos que reduzcan los riesgos de sufrir lesiones.

2. Orientaciones pedagógicas para la unidad formativa “Ciencias de la actividad física II”

Esta unidad formativa contribuye a alcanzar las competencias desde un planteamiento de la actividad física y deportiva de carácter integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Además, integra conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas y la seguridad, entre otras. Asimismo, la actividad física y deportiva está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas no saludables.

Los contenidos de esta unidad formativa están estructurados en torno a cinco tipos de situaciones diferentes: entornos estables, situaciones de oposición, de cooperación, de adaptación al entorno y actividades deportivas de carácter lúdico y recreativo. Las acciones motrices individuales en entornos estables están presentes en la adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual y en deportes como el atletismo, la natación y la gimnasia, entre otros. Las acciones motrices en situaciones de oposición están presentes y se corresponden con los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el pádel y tenis de mesa, entre otros. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno natural o urbano, entre las que pueden realizarse marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí en sus diversas modalidades o la escalada, entre otros. Las actividades deportivas de carácter lúdico y recreativo pretenden enriquecer y ampliar la práctica de actividades deportivas buscando actividades motivantes que se acerquen a los intereses de los alumnos por su novedad o características de los materiales. Se incluyen diversas actividades relacionadas con los juegos y deportes alternativos, tanto de carácter individual como de adversario, colectivos, de lazamientos o de cooperación.

Todas las actividades y situaciones practicadas contribuyen a afianzar hábitos de actividad física saludable y a una utilización adecuada del tiempo libre y de ocio. Todo ello a través del conocimiento de las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica regular de actividad física.

La estrategia de aprendizaje para la enseñanza de esta unidad formativa se enfocará mediante la programación de actividades orientadas al cuidado de la salud, la mejora de la condición

física y el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, buscando que el alumno aprenda a gestionar y organizar de forma autónoma su propia práctica deportiva. De este modo, se favorece la autonomía y la autogestión que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Las líneas de actuación en el proceso de enseñanza y aprendizaje que permiten alcanzar las competencias del aprendizaje permanente versarán sobre:

- La aplicación de los fundamentos de la higiene postural en la actividad física.
- La identificación de las posibilidades del entorno próximo para la práctica de juegos y deportes y actividades físicas de carácter recreativo.
- La planificación y aplicación de las estrategias de equipo en las actividades deportivas de colaboración.
- La práctica segura del deporte y el respeto al medio ambiente.
- La valoración de los riesgos para la salud en la práctica deportiva y la aplicación de medidas preventivas.

B. PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA DEL DEPARTAMENTO

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD FORMATIVA “CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA I” PARA EL PRIMER CURSO DE F.P.B.

1. Contenidos, criterios de evaluación y resultados de aprendizaje

Recogido de lo que establece el currículo para la enseñanza de la Formación Profesional Básica (Decreto 30/2020, de 13 de mayo).

CONTENIDOS DE APRENDIZAJE

Se organizan en 6 bloques principales:

1. **Actividades físico-deportivas individuales en medio estable:**

- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Capacidades físicas y motrices implicadas.
- Aspectos reglamentarios y técnicos de las modalidades y habilidades practicadas.
- Aspectos preventivos: calentamiento específico en las actividades físicas y deportivas practicadas para cada modalidad, indumentaria, materiales, práctica de actividades por niveles de destreza, actividades de recuperación y estiramientos.

2. **Actividades de adversario, deportes de palas y raquetas:**

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades físicas y motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Ejecución de los golpeos en función de la propia situación, de la interpretación del juego y de la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.
- Los deportes de raqueta como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

3. **Actividades de colaboración-oposición:**

- Habilidades específicas del deporte practicado. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades físicas implicadas.
- Estímulos relevantes en el deporte practicado que condicionan la conducta motriz.

- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.
- Respeto y aceptación de las reglas en los juegos y deportes practicados.

4. **Actividades en medio no estable:**

- Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físicas y deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades en función de la duración, características y condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor a tener en cuenta para preparar o realizar actividades en el medio natural.
- Posibilidades del centro, del entorno urbano y el entorno natural próximo para la realización de actividades físicas y deportivas. Conductas destinadas al cuidado y conservación del entorno que se utiliza.

5. **Actividades artísticas y expresivas:**

- Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase y bloques.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. **Salud:**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físicas y deportivas seleccionadas.
- Medidas preventivas en las actividades físicas y deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Mejora de la salud y posibles riesgos en las actividades físicas y deportivas practicadas.
- Higiene postural en la actividad física y deportiva, así como en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.
- Hábitos de alimentación saludable.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
Resuelve situaciones motrices individuales aplicando fundamentos técnicos y habilidades específicas en las actividades físicas y deportivas propuestas en condiciones adaptadas y reales.	<ul style="list-style-type: none"> - Se han aplicado los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. - Se han identificado los diferentes aspectos reglamentarios y técnicos propios de las actividades físicas y deportivas practicadas. - Se han mostrado actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación en la ejecución de las acciones técnicas teniendo en cuenta su nivel de partida.
Resuelve situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Se han adaptado los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de actividades físicas y deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. • Se han descrito y puesto en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades de oposición o de colaboración-oposición propuestas. • Se ha reflexionado sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
Reconoce las posibilidades que ofrecen las actividades físicas y deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<ul style="list-style-type: none"> • Se han señalado las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicas y deportivas. • Se han mostrado actitudes de respeto hacia el entorno y lo valora como lugar común para la realización de actividades físicas y deportivas. • Se ha mostrado una actitud crítica ante las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

<p>Reconoce las posibilidades de las actividades físicas y deportivas, así como de las actividades artísticas y expresivas como forma de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se han mostrado actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. • Se ha colaborado en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos propuestos. • Se ha mostrado respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
<p>Interpreta y produce acciones motrices con finalidades artísticas y expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se han utilizado técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. • Se ha elaborado y practicado una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Se ha colaborado en el diseño y realización de una coreografía, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
<p>Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se ha participado activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable. • Se han alcanzado niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y sus posibilidades. • Se ha analizado la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

2. Organización y temporalización de los contenidos de enseñanza-aprendizaje

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA I

PRIMER TRIMESTRE:

- Actividades físico-deportivas en medio estable: carreras, relevos, saltos, lanzamientos.
- Actividades de adversario: Bádminton.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Diferentes deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, etc.)

SEGUNDO TRIMESTRE:

- Actividades de adversario: Palas.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Diferentes deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, etc.)
- Actividades artísticas y expresivas: Coreografía básica.

TERCER TRIMESTRE:

- Actividades de colaboración-oposición. Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Deportes alternativos: ultimate frisbee, floorball, etc.
- Actividades en medio no estable: Actividad de senderismo.

DURANTE TODO EL CURSO:

- Salud:
 - Calentamientos generales, específicos y actividades de vuelta a la calma.
 - Medidas preventivas en las actividades físicas y deportivas.
 - Higiene postural en todas las actividades.
 - Progresividad de los esfuerzos (activación y recuperación adecuadas).

3. Criterios de calificación

EN CADA EVALUACIÓN TRIMESTRAL	FINAL ORDINARIA	FINAL EXTRAORDINARIA
<p>Se tendrá en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PARTE PRÁCTICA: Ejercicios, actividades, posible contenido teórico y actividades online y deportes propuestos) - IMPLICACIÓN Y TRABAJO EN CLASE. <p>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la media aritmética o ponderada de las diferentes unidades didácticas vista en cada evaluación. - A su vez, cada unidad didáctica utilizará los procedimientos e instrumentos de evaluación que calificarán los criterios de evaluación correspondientes a la unidad didáctica tratada. 	<p>Los alumnos podrán aprobar la evaluación/es suspensa/s antes de la finalización del periodo ordinario con la superación de los contenidos teóricos y prácticos no superados.</p> <p>En caso de no superar la/s evaluaciones pendientes durante el curso y antes de la finalización del periodo ordinario, los alumnos se presentarán a la convocatoria final ordinaria.</p> <p>El examen consistirá en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.</p> <p>Para calificar este examen final se calculará la media de</p>	<p>Los alumnos que hayan suspendido en la evaluación final ordinaria realizarán un examen final extraordinario de todos los contenidos de la materia.</p> <p>La recuperación se realizará mediante un examen o trabajo final teórico-práctico sobre todos los contenidos del curso, así como las habilidades físico-deportivas relacionadas.</p> <p>Para calificar este examen final se calculará la media de todas las pruebas prácticas y escritas exigidas en esta convocatoria extraordinaria.</p>

	<p>todas las pruebas prácticas y escritas exigidas en la convocatoria ordinaria.</p> <p>De volver a suspender, la recuperación se hará en la convocatoria extraordinaria.</p>	
--	---	--

Los **criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria** se basarán en lo siguiente:

- En cada evaluación se trabajarán diferentes unidades didácticas que tratan los diferentes contenidos recogidos en el currículo.
- Cada profesor establecerá los criterios de evaluación oportunos establecidos en el currículo de cada curso y estrechamente relacionados con los contenidos impartidos.
- El trabajo de los contenidos y la consecución de los criterios de evaluación contribuirán a la adquisición de diferentes competencias básicas.
- Cada profesor utilizará los instrumentos de evaluación que considere adecuados para la valoración de la unidad didáctica (rúbricas específicas del contenido a tratar, hojas de control y observaciones, coevaluación, etc.).
- Los criterios de evaluación de cada unidad didáctica recogerán aspectos relacionados con **las partes teóricas y prácticas de la materia**, así como **la implicación y el trabajo en clase**.
- **Criterios de evaluación**. La nota de cada evaluación será la resultante de la media de las unidades didácticas trabajadas y el profesor otorgará el valor (porcentaje) de cada una de ellas. De este modo, la nota final de cada evaluación puede resultar de la media aritmética de las unidades didácticas, o bien, de una media ponderada (diferente valor de las distintas unidades didácticas).

Aspectos a tener en cuenta en todas las unidades didácticas:

- La nota de cada unidad didáctica será la media obtenida (aritmética o ponderada) de las diferentes actividades propuestas, tanto prácticas como teóricas. Cada profesor otorgará el valor del porcentaje de cada ejercicio/prueba/trabajo.

- El nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, habilidades y destrezas deportivas y/o destreza rítmica/expresiva se adecuará a los parámetros establecidos en cada caso.
- Los contenidos teóricos se valorarán mediante preguntas diarias de clase, exámenes y/o trabajos realizados tanto en grupo como individualmente.
- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso a través de la superación de controles y/o presentación de trabajos, así como ejecutar de forma adecuada los contenidos prácticos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos o prácticos, se suspenderá automáticamente la materia sin aplicar los porcentajes establecidos por el profesor en la unidad.
- Se deben realizar todos los trabajos solicitados. Un trabajo no realizado en la parte práctica o no entregado en la parte teórica se calificará como cero, lo que supone el consiguiente suspenso automático en la evaluación.

Para los dos cursos de la Formación Profesional Básica se tendrán en cuenta las siguientes observaciones:

- Como se ha señalado en el apartado anterior, en este punto insistimos en que la negativa a realizar cualquier actividad o prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa con nota cero y su consiguiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- La falta de trabajo diario en clase, así como la negativa a realizar la clase sin motivo justificado se contabilizará de forma negativa en la unidad didáctica correspondiente. Cada nota negativa se considerará dentro de la media junto al resto de pruebas que se realicen para valorar la unidad didáctica.
- No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial que justifique la no realización de la práctica (situaciones de no práctica a largo plazo debido a lesión o enfermedad) o la ausencia a algún examen práctico o teórico.
- Los alumnos que de forma justificada no puedan realizar la parte práctica de la materia, realizarán los trabajos teórico-prácticos que el profesor/a les asigne, relacionados con el contenido de la unidad didáctica de la evaluación (punto 4 de la programación, respecto al tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares).
- Con carácter general se aplicará la normativa existente en el centro respecto a la pérdida de derecho a la evaluación continua por faltas de asistencia y que está recogida en la programación general anual (P.G.A.).

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD FORMATIVA “CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA II” PARA EL SEGUNDO CURSO DE F.P.B.

1. Contenidos, criterios de evaluación y resultados de aprendizaje

Recogido de lo que establece el currículo para la enseñanza de la Formación Profesional Básica (Decreto 30/2020, de 13 de mayo).

CONTENIDOS DE APRENDIZAJE

Al igual que los contenidos para el primer curso de F.P.B., éstos se organizan en 6 bloques principales. Dan continuidad a lo establecido en el curso anterior, añadiendo algunos matices que aumentan la exigencia de los mismos a nivel de ejecución práctica e insistiendo en el componente de actitud en cuanto a superación personal, respeto, autocontrol, trabajo en equipo y modelos de conducta adecuados:

1. Actividades físico-deportivas individuales en medio estable:

- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Capacidades físicas y motrices implicadas.
- Aspectos reglamentarios y técnicos de las modalidades y habilidades practicadas.
- Aspectos preventivos: calentamiento específico en las actividades físicas y deportivas practicadas para cada modalidad, indumentaria, materiales, práctica de actividades por niveles de destreza, actividades de recuperación y estiramientos.
- **La superación de retos personales como motivación.**

2. Actividades de adversario:

- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual.
- Modelos de conducta de los ganadores.
- El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.

3. Actividades de colaboración-oposición:

- Habilidades específicas. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en el deporte practicado condicionan la conducta motriz.

- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.
 - Planificación y realización de actividades físicas y deportivas o proyectos en el centro (torneos, talleres, competiciones...).
4. **Actividades en medio no estable:**
- Realización de actividades organizadas en el entorno escolar o en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.
 - Pautas básicas de organización de actividades físicas y deportivas en el medio natural y su puesta en práctica.
 - Sensibilización y compromiso en el respeto y cuidado del entorno natural.
 - El medio natural como un lugar de esparcimiento y de desarrollo de vida saludable.
5. **Actividades deportivas de carácter lúdico recreativo: juegos y deportes alternativos.**
- Juegos y deportes de carácter recreativo como alternativa de ocio.
 - Práctica de juegos y actividades de carácter individual y grupal con diferentes materiales.
 - Respeto, adecuación y adaptación a las reglas de juego.
6. **Salud:**
- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físicas y deportivas trabajadas.
 - Medidas preventivas en las actividades físicas y deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición: preparación previa a la situación de competición, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
 - Métodos para alcanzar valores saludables de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.
 - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.
 - Los primeros auxilios. Principios básicos de actuación. Identificación de situaciones de emergencia.
 - Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas y deportivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
Resuelve situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos y habilidades específicas en las actividades físicas y deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<ul style="list-style-type: none"> • Se ha mejorado el nivel de ejecución técnica respecto al nivel de partida, mostrado actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. • Se han adaptado las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. • Se ha adaptado la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
Resuelve situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades, en las actividades físicas y deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos propuestos.	<ul style="list-style-type: none"> • Se han aplicado de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. • Se han aplicado de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de participantes. • Se han aplicado de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad.
Analiza críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	<ul style="list-style-type: none"> • Se han valorado las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. • Se ha mostrado una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante como el de espectador.
Participa y colabora en la planificación y organización de actividades físicas y deportivas o proyectos en el centro (torneos, talleres,	<ul style="list-style-type: none"> • Se han elaborado propuestas en la organización de competiciones y actividades deportivas.

competiciones, etc.).	<ul style="list-style-type: none">• Se han asumido las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.• Se ha participado en los campeonatos y torneos deportivos que se hayan organizado.
Asume la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	<ul style="list-style-type: none">• Se han valorado las ventajas y posibles riesgos para la salud de las diferentes actividades físicas.• Se han aplicado las medidas preventivas correspondientes a las actividades físicas y deportivas realizadas.• Se han identificado las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de la actividad física.• Se han descrito los protocolos que han de seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia.
Mejora o mantiene los factores de la condición física, practicando actividades físicas y deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	<ul style="list-style-type: none">• Se han aplicado de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.• Se ha practicado de forma regular y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.• Se han aplicado procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

2. Organización y temporalización de los contenidos de enseñanza-aprendizaje

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA II

PRIMER TRIMESTRE:

- Actividades físico-deportivas en medio estable: carreras, relevos, saltos, lanzamientos.
- Actividades de adversario: Deportes con raquetas (bádminton, palas, frontenis, tenis de mesa, etc.). Repartidos entre el primer y segundo trimestre.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Diferentes deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, etc.)

SEGUNDO TRIMESTRE:

- Actividades de adversario: Deportes con raquetas (bádminton, palas, frontenis, tenis de mesa, etc.). Repartidos entre el primer y segundo trimestre.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Diferentes deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, etc.) y deportes alternativos (ultimate frisbee, floorball, rugby touch, etc.)

TERCER TRIMESTRE:

- Actividades de colaboración-oposición. Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Deportes alternativos (ultimate frisbee, floorball, rugby touch, etc.). Los no vistos en el trimestre anterior.
- Actividades en medio no estable: Actividad de senderismo.

DURANTE TODO EL CURSO:

- Salud:
 - Calentamientos generales, específicos y actividades de vuelta a la calma.
 - Medidas preventivas en las actividades físicas y deportivas.
 - Higiene postural en todas las actividades.
 - Progresividad de los esfuerzos (activación y recuperación adecuadas).

3. Criterios de calificación

EN CADA EVALUACIÓN TRIMESTRAL	FINAL ORDINARIA	FINAL EXTRAORDINARIA
<p>Se tendrá en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PARTE PRÁCTICA: Ejercicios, actividades, posible contenido teórico y actividades online y deportes propuestos) - IMPLICACIÓN Y TRABAJO EN CLASE. <p>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizará la media aritmética o ponderada de las diferentes unidades didácticas vista en cada evaluación. - A su vez, cada unidad didáctica utilizará los procedimientos e instrumentos de evaluación que calificarán los criterios de evaluación correspondientes a la unidad didáctica tratada. 	<p>Los alumnos podrán aprobar la evaluación/es suspensa/s antes de la finalización del periodo ordinario con la superación de los contenidos teóricos y prácticos no superados.</p> <p>En caso de no superar la/s evaluaciones pendientes durante el curso y antes de la finalización del periodo ordinario, los alumnos se presentarán a la convocatoria final ordinaria.</p> <p>El examen consistirá en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.</p> <p>Para calificar este examen final se calculará la media de</p>	<p>Los alumnos que hayan suspendido en la evaluación final ordinaria realizarán un examen final extraordinario de todos los contenidos de la materia.</p> <p>La recuperación se realizará mediante un examen o trabajo final teórico-práctico sobre todos los contenidos del curso, así como las habilidades físico-deportivas relacionadas.</p> <p>Para calificar este examen final se calculará la media de todas las pruebas prácticas y escritas exigidas en esta convocatoria extraordinaria.</p>

	<p>todas las pruebas prácticas y escritas exigidas en la convocatoria ordinaria.</p> <p>De volver a suspender, la recuperación se hará en la convocatoria extraordinaria.</p>	
--	---	--

Los **criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria** se basarán en lo siguiente:

- En cada evaluación se trabajarán diferentes unidades didácticas que tratan los diferentes contenidos recogidos en el currículo.
- Cada profesor establecerá los criterios de evaluación oportunos establecidos en el currículo de cada curso y estrechamente relacionados con los contenidos impartidos.
- El trabajo de los contenidos y la consecución de los criterios de evaluación contribuirán a la adquisición de diferentes competencias básicas.
- Cada profesor utilizará los instrumentos de evaluación que considere adecuados para la valoración de la unidad didáctica (rúbricas específicas del contenido a tratar, hojas de control y observaciones, coevaluación, etc.).
- Los criterios de evaluación de cada unidad didáctica recogerán aspectos relacionados con **las partes teóricas y prácticas de la materia**, así como **la implicación y el trabajo en clase**.
- **Criterios de evaluación.** La nota de cada evaluación será la resultante de la media de las unidades didácticas trabajadas y el profesor otorgará el valor (porcentaje) de cada una de ellas. De este modo, la nota final de cada evaluación puede resultar de la media aritmética de las unidades didácticas, o bien, de una media ponderada (diferente valor de las distintas unidades didácticas).

Aspectos a tener en cuenta en todas las unidades didácticas:

- La nota de cada unidad didáctica será la media obtenida (aritmética o ponderada) de las diferentes actividades propuestas, tanto prácticas como teóricas. Cada profesor otorgará el valor del porcentaje de cada ejercicio/prueba/trabajo.

- El nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, habilidades y destrezas deportivas y/o destreza rítmica/expresiva se adecuará a los parámetros establecidos en cada caso.
- Los contenidos teóricos se valorarán mediante preguntas diarias de clase, exámenes y/o trabajos realizados tanto en grupo como individualmente.
- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso a través de la superación de controles y/o presentación de trabajos, así como ejecutar de forma adecuada los contenidos prácticos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos o prácticos, se suspenderá automáticamente la materia sin aplicar los porcentajes establecidos por el profesor en la unidad.
- Se deben realizar todos los trabajos solicitados. Un trabajo no realizado en la parte práctica o no entregado en la parte teórica se calificará como cero, lo que supone el consiguiente suspenso automático en la evaluación.

Para los dos cursos de la Formación Profesional Básica se tendrán en cuenta las siguientes observaciones:

- Como se ha señalado en el apartado anterior, en este punto insistimos en que la negativa a realizar cualquier actividad o prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa con nota cero y su consiguiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- La falta de trabajo diario en clase, así como la negativa a realizar la clase sin motivo justificado se contabilizará de forma negativa en la unidad didáctica correspondiente. Cada nota negativa se considerará dentro de la media junto al resto de pruebas que se realicen para valorar la unidad didáctica.
- No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial que justifique la no realización de la práctica (situaciones de no práctica a largo plazo debido a lesión o enfermedad) o la ausencia a algún examen práctico o teórico.
- Los alumnos que de forma justificada no puedan realizar la parte práctica de la materia, realizarán los trabajos teórico-prácticos que el profesor/a les asigne, relacionados con el contenido de la unidad didáctica de la evaluación (punto 4 de la programación, respecto al tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares).
- Con carácter general se aplicará la normativa existente en el centro respecto a la pérdida de derecho a la evaluación continua por faltas de asistencia y que está recogida en la programación general anual (P.G.A.).

C. PLAN DE MEJORA DE RESULTADOS ACADÉMICOS DE MATERIAS Y ASIGNATURAS DE L DEPARTAMENTO

Los resultados finales del Departamento durante el curso anterior fueron muy buenos, aprobando más del 96% del alumnado las materias de Educación Física y las correspondientes materias optativas. Aun así, siempre se deben buscar objetivos de superación que cubran las necesidades de la totalidad de nuestros alumnos.

Durante las primeras evaluaciones, las principales causas de suspenso fueron el absentismo escolar y la falta de trabajo/motivación en clase, por lo que, se proponen una serie de medidas que puedan abordar ambos aspectos (algunas de ellas ya se están llevando a cabo).

Respecto al ABSENTISMO:

- Comunicación diaria de las faltas de asistencia a los padres. En este sentido, se aprecia el inconveniente de la nueva aplicación “Robles”, en la que los padres no reciben una notificación inmediata, sino que tienen que entrar a propósito en la aplicación para consultar. Por otro lado, no todos los padres disponen de las credenciales para descargarse dicha aplicación. Por tanto, ante la problemática del absentismo seguimos el punto siguiente.
- Comunicación con el tutor y la familia para tomar medidas conjuntas que reduzcan o eliminen el absentismo.
- Establecer compromisos pedagógicos con los alumnos y las familias mediante firma de contratos y posterior seguimiento por parte del profesor.

En cuanto a la FALTA DE TRABAJO/MOTIVACIÓN:

- Proponer actividades adaptadas al nivel de capacidad del alumno.
- Establecer compromisos pedagógicos con los alumnos y las familias mediante firma de contratos y posterior seguimiento por parte del profesor.
- Establecer con el alumno pautas de comportamiento esperado y actitudes con refuerzo positivo por parte del profesor y que quedarán reflejados en el contrato.
- Proponer alternativas de trabajo similar personalizado que pueda incluso ser realizado de forma individual.
- El Departamento plantea incluir más juegos y deportes alternativos en cada curso. Plantear actividades que no sean tan fácilmente asequibles como los deportes convencionales, por ejemplo, fútbol y baloncesto. Que la mayoría de los alumnos

partan de un nivel inicial o similar, en cuanto al conocimiento y práctica de la actividad.

Por otra parte, se observa la opción de que el alumnado suba su media, especialmente, en los cursos de Bachillerato, dada la importancia de la calificación en esta etapa. Para optar a ello, el alumno deberá de haber obtenido entre 9-10 en el apartado de actitud y podrá subir máximo 1 punto la nota de la evaluación. La nota final será la media obtenida entre las tres evaluaciones. Los trabajos o actividades a realizar para subir nota serán los que el profesorado considere, promoviendo la innovación en el caso de los trabajos teóricos o teórico-prácticos.

Por otro lado, el Departamento se plantea una valoración del cumplimiento de las funciones del profesor de la materia y para ello se realizará una encuesta de calidad al alumnado donde se recojan aspectos del docente relacionados con la impartición de los contenidos, metodologías usadas, proceso de evaluación y calificación de los alumnos, grado de interés de las actividades extraescolares y complementarias, relación con el alumnado y propuestas de mejora por parte de los alumnos. Esta encuesta se realizaría al final del curso escolar y se incluirían los resultados en la valoración de la memoria final, incluyendo las conclusiones relevantes en las propuestas de mejora de dicho documento.

D. ACTIVIDADES PREVISTAS POR EL DEPARTAMENTO PARA EL PERÍODO EXTRAORDINARIO DE JUNIO. ALUMNADO DE 1º BACHILLERATO CON MATERIAS SUSPENSAS Y ALUMNOS SIN MATERIAS SUSPENSAS

1. Alumnado con materias suspensas

Los alumnos con materias suspensas recibirán orientaciones y actividades de refuerzo por parte del profesor que les dio clase durante el curso.

Pondrán en práctica las actividades suspensas y, en su caso, adelantarán los trabajos teóricos necesarios.

2. Alumnado sin materias suspensas

A los alumnos con las materias aprobadas se les atenderá con actividades de ampliación, enfocando el carácter lúdico y recreativo.

Se organizarán torneos o competiciones entre diferentes grupos de los deportes vistos durante el curso u otras alternativas viables y compatibles con la situación del COVID-19.

Por otro lado, si la situación y la organización del centro lo permiten, se plantearán salidas de senderismo en el entorno cercano al centro.

Por otro lado, para promover la participación del alumnado en el curso siguiente en los deportes propuestos en el programa IPAFD, se realizarán torneos de tenis de mesa, bádminton y un día de práctica de patinaje (previo sondeo de alumnos con patines y accesorios).

ANEXOS:**INVENTARIO DE MATERIAL – FIN DEL CURSO 2021-22**

DEPORTE	MATERIAL	Junio 2022	Observaciones:
accesorios	bomba inflar manual	1	
accesorios	bomba inflar compresor	1	
accesorios	agujas para inflar	3	no compatibles con compresor
atletismo	minivallas	10	
atletismo	vallas oficiales	4	
atletismo	testigos de madera	12	
atletismo	saltímetro	4	
bádminton	volantes	64	descartar (mal estado)
bádminton	raquetas	30	9 deformadas o con cuerdas rotas
bádminton	cesta portavolantes	1	IPAFD
baloncesto	balones	25	14 decentes, resto desgastados o con bollos
balón prisionero	balones gomaespuma	10	6 grandes y 4 pequeños (estado variable)
balonmano	balones de reglamento	5	1 talla 2, 2 talla 1, 2 talla 0
	balones gomaespuma	7	2 talla 1, 5 talla 0

béisbol	bates de gomaespuma	4	
colpbol	balones	6	
fitness	balones medicinales	14	9 de 3 Kg., 5 de 2 Kg.
fitness	mancuernas	13	6 de 1 Kg., 5 de 2 Kg., 2 de 3 Kg.
fitness	gomas elásticas	8	
fitness	cuerdas	14	
fitness	escaleras de agilidad	3	
fitness	esterillas	25	
floorball	sticks	63	
floorball	porterías plegables	4	29 pequeños, 15 medianos, 19 grandes
floorball	pelotas	28	
frisbee	disco volador	8	
fútbol	balones	6	
fútbol	redes portería	4	
gimnasia	colchoneta gruesa	2	
gimnasia	colchonetas finas	15	reparación fundas
gimnasia	plintos	2	reparación tapicería
gimnasia	bancos suecos	15	
gimnasia rítmica	pelotas de goma	3	
gimnasia rítmica	mazas de plástico	5	
gimnasia rítmica	aros	23	15 grandes, 8 pequeños
golf	pelotas foam	set	FEDERACIÓN GOLF

golf	palos: putter corto	10	FEDERACIÓN GOLF arreglar
golf	palos: putter largo	10	FEDERACIÓN GOLF arreglar
golf	palos: hierrocorto	5	FEDERACIÓN GOLF
golf	palos: hierro largo	(1leftie)	FEDERACIÓN GOLF arreglar
golf	diana de velcro	1	FEDERACIÓN GOLF
golf	cono chino	8	FEDERACIÓN GOLF
golf	cono alto	4	FEDERACIÓN GOLF
golf	cajas de bolas	13	8 reparadas
golf	bolsas portapalos	3	FEDERACIÓN GOLF
golf	green + bunker de tela	1	FEDERACIÓN GOLF
golf	green artificial	14	FEDERACIÓN GOLF
golf	pelotas con velcro	set	FEDERACIÓN GOLF
orientación	brújulas	21	
palas	palas de plástico amarillas	36	
palas	palas de playa	16	
pickleball	pelotas	30	
rugby	bases	2	
rugby	balones	6	3 grandes, 3 pequeños
señalización	conos	6	
señalización	setas	2 set	
señalización	discos marcadores	23	
tenis	pelotas	0	comprar curso siguiente
tenis mesa	pelotas	40	IPAFD

tenis mesa	palas	19	IPAFD
tenis mesa	mesa oficial	6	IPAFD
tenis mesa	mesa antivandálica	1	IPAFD
tenis mesa	red ajustable	4	IPAFD
tenis mesa	redes oficiales	2	IPAFD
TIC	torre música sony	1	
TIC	radiocassete cd portátil	1	
TIC	ordenador portátil HC	1	
TIC	proyector	1	
TIC	altavoz portátil	1	
voleibol	balones	15	
otros	picas de madera	16	
otros	picas de plástico	26	
otros	churros pequeños piscina	26	
otros	monopatín	1	

ESQUEMA DE CONTENIDOS POR EVALUACIONES PARA ESO Y BACHILLERATO

(temporalización flexible en función de organización y necesidades)

EDUCACIÓN FÍSICA				
UNIDADES DIDÁCTICAS				
1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH.
1- ANATOMÍA BÁSICA 1- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA 1,2,3- CONDICIÓN FÍSICA 1- ATLETISMO: carreras, relevos 1- GOLF	1- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA 1,2,3- CONDICIÓN FÍSICA 1- FÚTBOL 1- ESCALADA Y NUDOS	1- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA 1,2,3- CONDICIÓN FÍSICA 1- ATLETISMO: carreras y vallas	1- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA 1,2,3- CONDICIÓN FÍSICA: Frecuencia cardíaca, pulsómetro 1- ESCALADA (2) 1- VOLEIBOL	1,2,3- CONDICIÓN FÍSICA 1- SISTEMA MUSCULAR 1- DEPORTE DE ADVERSARIO/ COLECTIVO/ ALTERNATIVO
2- BALONMANO 2- EXPRESIÓN CORPORAL: coreografías básicas (individual y en grupo) 2- COLPBOL	2- HIGIENE POSTURAL 2- DEPORTES ALTERNATIVOS (I) 2- LUCHA 2- RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	2- BÁDMINTON 2- DEPORTE ALTERNATIVO 2- BALANCE INGESTA-GASTO CALÓRICO	2- DEPORTE DE RAQUETA 2- EXPRESIÓN CORPORAL: coreografías	2- DEPORTE DE ADVERSARIO/ COLECTIVO/ ALTERNATIVO 2- EXPRESIÓN CORPORAL
3- DEPORTE DE RAQUETA 3- DEPORTE ALTERNATIVO: Ultimate Frisbee 3- SENDERISMO	3- EXPRESIÓN CORPORAL 3- GIMNÁSTICA Y ACROBACIA (Acrosport) 3- DEPORTES ALTERNATIVOS (II)	3- EXPRESIÓN CORPORAL: line dance 3- BALONCESTO 3- ORIENTACIÓN	3- LESIONES COMUNES EN E.F. 3- DEPORTE ALTERNATIVO 3- PATINAJE	3- DEPORTE DE ADVERSARIO/ COLECTIVO/ ALTERNATIVO 1,2,3- RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN 3- ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES				
-SENDERISMO -CROSS ESCOLAR -GOLF -MCD MCD=Madrid Comunidad Deportiva en todos los cursos según asignen las actividades	-ESCALADA -ESQUÍ 5 DÍAS -CROSS -ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL -MCO	-CROSS ESCOLAR -ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL -ESQUÍ ALPINO MCO -MCO	-ESCALADA -PATINAJE -ESQUÍ ALPINO MCO -ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL -MCO	-ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL -PRIMEROS AUXILIOS -MCO

ESQUEMA DE CONTENIDOS POR EVALUACIONES DE LAS MATERIAS OPTATIVAS

2º BACHILLERATO
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
UNIDADES DIDÁCTICAS
1, 2, 3. CONDICIÓN FÍSICA 1, 2, 3. RELAJACIÓN 1. FÚTBOL / BALONCESTO 2. BALONCESTO / FÚTBOL 2, 3. JUEGOS, DEPORTES Y ACTIVIDADES RÍTMICAS Y/O DE CONDICIÓN FÍSICA 3. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: - ESCALADA - SENDERISMO - RCP Y PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE

ESQUEMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES POR CURSO

ESQUEMA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES POR CURSO

ACTIVIDAD	FECHA PREVISTA DE REALIZACIÓN	CURSOS QUE AFECTA	EN COLABORACIÓN CON
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR GOLF SENDERISMO MCD 	PRIMER TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	1º ESO	D.A.C.E
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR SEMANA DE ESQUÍ (en función de las plazas disponibles) ESCALADA (AMAZONIA O SIMILAR) MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	2º ESO	D.A.C.E
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR SEMANA DE ESQUÍ ACTIVIDAD MEDIO NATURAL (ORIENTACIÓN) MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	3º ESO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> CROSS ESCOLAR ESQUÍ ALPINO O PATINAJE (Madrid Nieve) ESCALADA MCD 	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE PRIMER O SEGUNDO TRIMESTRE	4º ESO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> ACTIVIDAD MEDIO NATURAL VISITA AL POLIDEPORTIVO LOCAL MCD 	SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	1º BACHILLERATO	D.A.C.E.
<ul style="list-style-type: none"> SENDERISMO ESCALADA MCD 	SEGUNDO TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE	2º BACHILLERATO	D.A.C.E.

- En el caso del Cross Escolar, dicha actividad comienza en el primer trimestre. Sin embargo, puede tener continuidad en los siguientes trimestres, en función de los alumnos que se vayan clasificando para las siguientes fases.
- Madrid Comunidad Deportiva (MCD) y Madrid Nieve. Se solicitarán actividades relacionadas con el currículo para cada curso, quedando pendientes de que se nos concedan.
- Las fechas previstas de realización son flexibles, pudiendo cambiar a otro trimestre. Esto dependerá de la organización y en relación con otros departamentos y el funcionamiento general del centro. Por ejemplo, en caso de acumulación de actividades en un trimestre y se precisara de un cambio para favorecer la dinámica general del instituto.