

IES EL ESCORIAL



Programación didáctica del Departamento de Educación Física

Curso 2025/26

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES	4
1. Composición y organización del departamento	4
2. Etapas y materias impartidas por el departamento	5
3. Distribución de materias entre el profesorado del departamento	5
4. Plan de trabajo del departamento	7
I. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LA ETAPA E.S.O.....	11
A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA ETAPA ESO.....	11
1. Contribución a los objetivos generales de la etapa ESO.....	11
2. Contribución de las materias del departamento a las competencias clave en la etapa ESO	13
3. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias del departamento en la etapa ESO	25
4. Medidas de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares	28
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.....	36
6. Materiales y recursos didácticos en la etapa ESO.....	38
7. Plan de fomento de la lectura.....	39
8. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en ESO	39
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.....	43
9.2 Criterios y procedimientos de calificación para aquellos alumnos que pierdan el derecho a la evaluación continua	43
9.3 Sistemas generales de recuperación de las materias del departamento pendientes de cursos anteriores	50

B. PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE LAS MATERIAS DE LA ETAPA E.S.O.	55
PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA XXXX DE 1º ESO.....	55
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.....	55
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	73
PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA XXXX DE 2º ESO.....	74
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.....	74
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	92
II. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LA ETAPA BACHILLERATO	
.....	132
A. ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA ETAPA DE BACHILLERATO	132
1. Contribución de las materias del departamento a los objetivos generales del Bachillerato.....	132
2. Contribución a la adquisición de competencias clave	135
3. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias y asignaturas del departamento en Bachillerato.....	147
4. Medidas de atención a las diferencias individuales en Bachillerato.....	157
5. Elementos transversales del currículo.....	161
6. Plan de fomento de la lectura.....	163
7. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato.....	163
8. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en Bachillerato.....	164
9. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación de las materias del departamento en Bachillerato.....	165
9.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones o partes pendientes.	166
9.2. Actividades de evaluación para los alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua	174

9.3. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con materias pendientes de cursos anteriores.....	18
9.4. Pruebas extraordinarias	175
B. PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DE BACHILLERATO DEL DEPARTAMENTO	18
 PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA XXXXX DE 1º DE BACHILLERATO.....	18
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia	18
Objetivos de la materia.....	18
Contenidos, criterios de evaluación	18
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	19
 PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA XXXXX DE 2º DE BACHILLERATO.....	19
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia	19
Objetivos de la materia.....	19
Contenidos, criterios de evaluación	19
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	20
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia	20
C. PLAN DE MEJORA DE RESULTADOS ACADÉMICOS DE MATERIAS Y ASIGNATURAS DE L DEPARTAMENTO	20
D. ACTIVIDADES PREVISTAS POR EL DEPARTAMENTO PARA EL PERÍODO EXTRAORDINARIO DE JUNIO. ALUMNADO DE 1º BACHILLERATO CON MATERIAS SUSPENSAS Y ALUMNADO SIN MATERIAS SUSPENSAS	21
1. Alumnado con materias suspensas	21
2. Alumnado sin materias suspensas	21

INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

1. Composición y organización del departamento

El departamento de Educación Física está formado por los siguientes profesores:

- Mónica Herranz de Antonio: profesora en prácticas de Educación Física habilitada en inglés y con jornada completa en el centro.
- Álvaro Domínguez López: profesor en prácticas de Educación Física habilitado en inglés y con jornada completa en el centro.
- África Quiroga: profesora con destino definitivo en el centro, habilitada en inglés y con jornada completa. En la actualidad esta siendo sustituida por Eva Gil Román hasta la incorporación de la profesora titular.
- Alberto Almena Flores: profesor con destino definitivo en el centro con jornada completa en el centro. Ejerce las funciones de jefe de departamento.

1.1. Criterios llevados a cabo para la designación de la jefatura de departamento:

Para la designación se ha tenido en cuenta al profesorado funcionario de carrera con plaza fija del departamento y destino definitivo. Partiendo de ese criterio y ante la ausencia por baja desde el 1 de septiembre de Doña África Quiroga, el departamento elige por unanimidad como jefe de departamento a **D. Alberto Almena Flores**.

1.2.1.- Funciones de la jefatura de departamento según El Real Decreto 83/1996, de 26 de enero:

Este RD establece en su artículo 51 que son competencias del jefe de departamento la siguientes:

- Participar en la elaboración del proyecto curricular de etapa, coordinar la elaboración de la programación didáctica de las áreas, materias o módulos que se integran en el departamento y la memoria final de curso, así como redactar ambas.
- Dirigir y coordinar las actividades académicas del departamento.
- Convocar y presidir las reuniones ordinarias del departamento y las que, con carácter extraordinario, fuera preciso celebrar, y levantar acta de ellas.
- Elaborar y dar a conocer a los alumnos la información relativa a la programación, con especial referencia a los objetivos, los mínimos exigibles y los criterios de evaluación.
- Realizar las convocatorias, cuando corresponda, de los exámenes para los alumnos de bachillerato o ciclos formativos con materias o módulos pendientes, alumnos libres, y de las pruebas extraordinarias, siempre en coordinación con la jefatura de estudios. Presidir la realización de los ejercicios correspondientes y evaluarlos en colaboración con los miembros del departamento.
- Velar por el cumplimiento de la programación didáctica del departamento y la correcta aplicación de los criterios de evaluación.

- Resolver las reclamaciones de final de curso que afecten a su departamento, de acuerdo con las deliberaciones de sus miembros, y elaborar los informes pertinentes.
- Coordinar la organización de espacios e instalaciones, adquirir el material y el equipamiento específico asignado al departamento, y velar por su mantenimiento.
- Promover la evaluación de la práctica docente de su departamento y de los distintos proyectos y actividades del mismo.
- Colaborar en las evaluaciones que, sobre el funcionamiento y las actividades del instituto, promuevan los órganos de gobierno del mismo o la Administración educativa.

2. Etapas y materias impartidas por el departamento

El departamento imparte las siguientes materias:

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

3. Distribución de materias entre el profesorado del departamento

PROFESOR/A	MATERIA	CURSO-ETAPA-GRUPO
Mónica Herranz de Antonio	Educación Física	2º ESO A y C y 4º de ESO A, B y C y DIVER
	Actividades Físico-Deportivas	2º de Bachillerato
Álvaro Domínguez López	Educación Física	3º ESO B, C, D; 1º Bachillerato A y B.
	Actividades Físico-Deportivas	2º de Bachillerato
	Atención Educativa	1º Bachillerato
Eva Gil Román	Educación Física	1º ESO B, 2º ESO B y D
	Ciencias de la Actividad Física I y II	FPBI y FPBII
	Atención Educativa	2º ESO A y B y 4º de ESO B
Alberto Almena Flores	Educación Física	1º ESO A, C, D y E; 3º ESO A y E-DIVER

Además, Dña Mónica Herranz de Antonio ejerce de tutora el grupo de 4º de ESO B. Álvaro Domínguez López en el grupo de 3º de ESO C, y Eva Gil Román de 1º de ESO B.

3.1. Acuerdos comunes y objetivos de del departamento para el curso 2025-2026.

El departamento de Educación Física se plantea los siguientes objetivos de funcionamiento:

- Aunar en lo posible la programación de aula.
- Elaborar pruebas de evaluación similares para todos los grupos, unificando también los criterios de calificación.
- Introducir la dinámica de funcionamiento de los “grupos cooperativos”.
- Explorar el espacio reservado en la web al departamento para que pueda ser referencia como fuente de información y/o actividades para el alumnado.
- Explorar la posibilidad de establecer acuerdos con clubes, federaciones e instalaciones deportivas próximas para promover la actividad física en el horario del centro y en el tiempo libre, así como unas condiciones de práctica óptimas.

Además, el departamento pretende conseguir durante el curso actual que el alumnado sea capaz 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 irlas 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.

Por último, de manera transversal el departamento pretende fomentar los hábitos de vida saludable, el uso activo de su tiempo de ocio y la práctica de actividad física fuera del contexto escolar.

4. Plan de trabajo del departamento

La reunión del departamento (RD) está ubicada los viernes de 12:25 a 13:20 (5º hora). El esquema básico de trabajo de una reunión parte de con dos puntos fijos en el orden del día. El primero de ellos es aprobación del acta anterior del departamento. En segundo lugar, se procede trasmisión y comunicación de la información procedente de la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) llevada a cabo el día anterior a la reunión. Si dentro de este se tiene que debatir alguna información para su posterior exposición en la siguiente CCP se realiza. A partir de este, el orden del día de las reuniones de departamento se completa con una serie de puntos fijos secuenciados y temporalizados en el mes en función del momento del trimestre/cursa en el que nos encontremos. Estos puntos fijos son seguimiento de la programación, desarrollo de adaptaciones, instrumentos de evaluación que se van a utilizar, preparación de pruebas de evaluación, revisión de materiales, análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados derivados de la evaluación, etc. Finalmente, se tratan otros temas que surgen en función la casuística del momento que están relaciones con desarrollo de las clases, actividades complementarias y extraescolares planteadas, proyecto de recreos activos, materiales de reciente preparación con los auxiliares de conversación, etc)

Un esquema básico de trimestre que estuviera compuesto por tres meses cualesquiera y con cuatro semanas de duración media de cada mes sería:

Mes 1	RD semana 1	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP.• Evaluaciones (principio de curso, UD, etc)• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Ruegos y preguntas.
	RD semana 2	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Ruegos y preguntas.
	RD semana 3	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP

		<ul style="list-style-type: none">• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Seguimiento de la programación (dificultades, cambios, modificaciones derivadas de contingencias)• Ruegos y preguntas.
	RD semana 4	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Seguimiento alumnado ACNEEA.• Procesos de evaluación (instrumentos, técnicas, procedimientos, modificaciones• Ruegos y preguntas.
Mes 2	RD semana 1	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP.• Evaluaciones (principio de curso, UD, etc)• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Ruegos y preguntas.
	RD semana 2	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Ruegos y preguntas.
	RD semana 3	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.

		<ul style="list-style-type: none">• Seguimiento de la programación (dificultades, cambios, modificaciones derivadas de contingencias) <p>Ruegos y preguntas.</p>
	RD semana 4	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Seguimiento alumnado ACNEEA.• Procesos de evaluación (instrumentos, técnicas, procedimientos, modificaciones• Ruegos y preguntas.
Mes 3	RD semana 1	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP.• Evaluaciones (principio de curso, UD, etc)• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Ruegos y preguntas.
	RD semana 2	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro. <p>Ruegos y preguntas.</p>
	RD semana 3	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Seguimiento de la programación (dificultades, cambios, modificaciones derivadas de contingencias).

		<ul style="list-style-type: none">• Análisis de resultados cualitativo y cuantitativo derivados de la evaluación• Ruegos y preguntas.
	RD semana 4	<ul style="list-style-type: none">• Aprobación del acta anterior• Transmisión información procedente CCP• Puntos relaciones con el desarrollo de clase, programas, actividades complementarias y del funcionamiento del centro.• Seguimiento alumnado ACNEEA.• Procesos de evaluación (instrumentos, técnicas, procedimientos, modificaciones• Elaboración de la memoria (solo en el terer trimestre).• Ruegos y preguntas.

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

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

La legislación vigente actual que ha servido de fundamento para la presente programación el a etapa de Educación secundaria Obligatoria (E.S.O.) es la que a continuación se detalla:

- 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).

1. Contribución a los objetivos generales de la etapa ESO

El artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria establece una serie de objetivos que contribuirán a desarrollar diversas capacidades. La siguiente tabla recoge estos objetivos y la relación de estos con objetivos de la materia de Educación Física

OBJETIVOS DE ETAPA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a trabajar y jugar en pequeños grupos.• Aprender a trabajar y jugar en el gran grupo de clase.• Asumir la diversidad de características y mejorar las capacidades personales y deportivas, incluidas las propias y las derivadas de la diferencia de género.
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.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de implicarse y esforzarse en el trabajo físico individual y colectivo conciliando la búsqueda del resultado y la práctica gratificante.

- 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 los demás, 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.
- Asumir la diversidad de características y capacidades personales y deportivas, incluidas las propias y las derivadas de la diferencia de género.
 - Conocer el trabajo de figuras femeninas con mérito deportivo.
 - Desarrollar la capacidad de expresar verbal y no verbalmente los propios sentimientos.
 - Identificar y corregir actitudes de exclusión y discriminación.
 - Ser capaz de buscar información sobre los contenidos prácticos que se vayan a impartir y ponerlos en común en el gran grupo o como presentación de un plan personal de trabajo.
 - Tomar el hábito de evaluar la propia práctica y de encontrar individual y colectivamente respuestas ante las áreas de mejora que se identifiquen.
 - Participar en las actividades colectivas deportivas y expresivas tomando decisiones y llevándolas a la práctica con dominio técnico.
 - Valorar las necesidades colectivas en cada deporte y actividad y tomar parte en su resolución (táctica deportiva).
 - Realizar las comunicaciones escritas con corrección ortográfica.
 - Ser capaz de emitir comunicaciones verbales con naturalidad en las actividades expresivas.
 - Comunicar en inglés conocimientos, sentimientos, ideas y argumentos

	razonados acerca de su actividad física y de los demás (3º y 4º ESO).
j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.	• Conocer, valorar y practicar algunos de los principales deportes y actividades artístico-expresivas practicados en nuestra sociedad.
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 los principales músculos y articulaciones del cuerpo y su función. • Conocer y desarrollar hábitos de cuidado y mejora de la condición física. • Conoce y desarrolla hábitos de cuidado de la alimentación, así como de la higiene corporal antes, durante y después del ejercicio físico.
Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.	• Ser capaz de trabajar y jugar con naturalidad con personas de igual y distinto sexo, mostrando dominio motriz en la actividad.
Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente hacia los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.	• Conocer, valorar y respetar el propio patrimonio (entorno) natural, valorando sus posibilidades deportivas. • Disfrutar del mimo y del juego dramático tanto en el papel de participante como en el de espectador, mostrando dominio de sus recursos..
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.	

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

Se entiende por competencias las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

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 está bien relacionada con todas y cada una de las competencias clave. Esta relación se puede observar a continuación:

a) Competencia social y cívica

SABER:

- Comprender las actividades deportivas y expresivas como oportunidades para la convivencia, la cooperación y la solidaridad.
- Comprender códigos de conducta aceptados en distintas sociedades y entornos.
- Comprender los conceptos de democracia, justicia, igualdad y no discriminación entre mujeres y hombres y diferentes grupos étnicos o culturales.

SABER HACER:

- Participar en actividades lúdicas y deportivas como espectador o como ejecutante respetando el reglamento y al resto de los participantes, mostrando dominio motor.
- Saber comunicarse y escuchar de una manera constructiva en diferentes entornos y situaciones, también las conflictivas.
- Participar de una manera constructiva en la organización de actividades deportivas o expresivas para la comunidad, mostrando dominio motor

SABER SER:

- Tener tolerancia y apertura ante las diferencias físicas, culturales o de otro tipo.
- Valorar a todas las personas por el hecho de serlo más que por sus capacidades o características físicas o de cualquier otro tipo, y basar en ello mismo la propia autoestima.
- Tener apertura y sensibilidad ante las necesidades de todos los miembros de la comunidad. Saber situarse con criterio propio ante las realidades sociales que rodean el mundo del deporte y del espectáculo.

b) Conciencia y expresiones culturales

SABER:

- Conocer la herencia cultural y el patrimonio que suponen las distintas modalidades físico-deportivas y juegos tradicionales. o Conocer el patrimonio cultural que suponen las actividades artísticas y expresivas que puedan tener relación con cuerpo (mimo, danza, teatro, fotografía, escultura, pintura...)
- Conocer el patrimonio medioambiental del entorno.

SABER HACER:

- Participar de las actividades deportivas, lúdicas y expresivas poniendo en juego todos los recursos personales mostrando dominio motor
- Poner en práctica la iniciativa, la capacidad de autoexpresión, la creatividad y la imaginación mostrando dominio motor
- Aplicar diferentes habilidades de pensamiento, perceptivas, comunicativas, de sensibilidad y sentido estético.

SABER SER:

- Tener tolerancia y apertura ante las diferencias físicas, culturales o de otro tipo.
- Valorar a todas las personas por el hecho de serlo más que por sus capacidades o características físicas o de cualquier otro tipo, y basar en ello la propia autoestima.
- Tener apertura y sensibilidad ante las necesidades de todos los miembros de la comunidad Saber situarse con criterio propio ante las realidades sociales que rodean el mundo del deporte y del espectáculo.

c) Competencia digital**SABER:**

- Conocer los derechos y los riesgos en el mundo digital.
- Conocer algunas aplicaciones informáticas y aparatos tecnológicos que son útiles en el entorno de las actividades deportivas.
- Conocer y discriminar el valor de diferentes fuentes de información.

SABER HACER:

- Saber buscar, seleccionar, tratar y compartir información, usando medios digitales y teniendo en cuenta la fiabilidad de distintas fuentes de información.
- Crear contenidos escritos y audiovisuales en formato digital, referidos o no a realizaciones deportivas o expresivas propias.

SABER SER:

- Tener una actitud activa, crítica y realista hacia los medios tecnológicos.
- Valorar fortalezas y debilidades en los medios tecnológicos, así como su incidencia en los hábitos sedentarios y del tipo de comunicación interpersonal.
- Respetar principios éticos en su uso.

d) Competencia en comunicación lingüística**SABER:**

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales que se manejan en nuestra materia.
- Conocer el vocabulario específico de la materia (algunos términos en otras lenguas).

SABER HACER:

- Expresarse oralmente con corrección, adecuación a la situación y coherencia.
- Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales.
- Componer distintos tipos de textos creativamente con sentido literario en las realizaciones dramáticas.
- Expresar sus propias reflexiones, sentimientos y sensaciones.
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.

SABER SER:

- Mantener una actitud favorable hacia la lectura de textos referidos a nuestra materia
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor.

e) Competencia de aprender a aprender**SABER:**

- Conocer los procesos implicados en el aprendizaje.
- Conocer lo que uno sabe y lo que uno desconoce sobre las actividades deportivas o expresivas en cuestión.

SABER HACER:

- Adquirir individual y colectivamente aprendizajes técnicos, tácticos, reglamentarios u organizativos.
- Saber autoevaluar los propios procesos de aprendizaje.

SABER SER:

- Saber escuchar los deseos y necesidades de aprendizaje propias y ajenas.
- Saber ser protagonista del propio aprendizaje.

d) Competencia matemática y basadas en ciencia y en tecnología**SABER:**

- Entender las representaciones de la realidad deportiva que se hacen en forma numérica
- (marcas, estadísticas...).
- Conocer algunas especificaciones técnicas sobre materiales e instalaciones deportivas.

SABER HACER:

- Saber autoevaluar objetivamente algunas realizaciones deportivas propias.
- Saber operar las representaciones numéricas de la realidad (realizando razonamientos sobre cantidades, orden, secuencias, medias...) para obtener conclusiones prácticas.

SABER SER:

- Respetar y aceptar la realidad que marcan los datos numéricos objetivos sin asociar a ellos la valoración global de las personas a quienes afecte.
- Valorar críticamente la posibilidad nuestra y de otras personas de acceder o no a diversas tecnologías y materiales de interés para la actividad física y la salud.

e) Competencia de sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor**SABER:**

- Conocer los pasos para diseñar e implementar de un plan de actividad deportiva o competitiva o una realización expresiva.
- Conocer las oportunidades existentes para las actividades en el ocio y el desarrollo profesional ligadas a nuestra materia.

SABER HACER:

- Llevar a cabo proyectos deportivos, expresivos, de formación o entrenamiento de forma individual y colectiva, de forma creativa y adaptándose a las circunstancias mostrando dominio motor.
- Saber evaluar los proyectos realizados.

SABER SER:

- Saber escuchar los deseos propios y ajenos y ponerlos en práctica adaptándose creativamente a las circunstancias.

f) Competencia plurilingüe**SABER:**

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales que se manejan en nuestra materia.
- Conocer el vocabulario específico de la materia.

SABER HACER:

- Expresarse oralmente con corrección, adecuación a la situación y coherencia.
- Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales.
- Componer distintos tipos de textos creativamente con sentido literario en las realizaciones dramáticas.
- Expresar sus propias reflexiones, sentimientos y sensaciones.
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.

SABER SER:

- Mantener una actitud favorable hacia la lectura de textos referidos a nuestra materia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...

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 2017/2022:

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.

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 del Perfil de salida:

CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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.

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 fuera 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, podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de

cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, 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 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 destaque por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

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.

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 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. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de éstos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, 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.

El plano colectivo implica poner en juego 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. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. 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 físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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 gestionarlos 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.

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, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el 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, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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 folklore 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). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: **CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.**

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

Competencia ciudadana.

CC2: Analiza y asume fundadamente 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.

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 permitirá 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 mejorarlos. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los 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. 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 marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, 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 del Perfil de salida:

STEM5, CC4, CE1, CE3

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

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 ciudadana.

CC4: Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia 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 valoren 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 reflexionasobre 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 en esta lengua, contribuye, por tanto, a la **competencia plurilingüe**.

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

Para el tratamiento de este punto, nos centramos en el artículo 4.5. del Decreto 65/2022:

Se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje de carácter significativo para el desarrollo de las competencias, promoviendo la autonomía y la reflexión, así como en la aplicación de métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.

Para contribuir a ello, desde nuestro ámbito consideramos de gran importancia tener en cuenta los diferentes aspectos didácticos y metodológicos: el tratamiento didáctico y metodológico en sí (cómo vamos a abordar al proceso de enseñanza-aprendizaje), la evaluación de aprendizajes (cómo lo está haciendo el alumnado) y el diseño de situaciones de aprendizaje (enfoque de lo que vamos a enseñar).

Aspectos generales

Es intención de este departamento de Educación Física que la metodología de enseñanza se adapte a las características del alumnado con intención de favorecer la capacidad para aprender por sí mismos (por ejemplo, y ya desde los primeros cursos, tomando conciencia de las propias capacidades, autorregulando el trabajo según su propio nivel y desarrollando la capacidad para autoevaluarse) y mejorando la capacidad de trabajar en equipo. También se pretende promover la creatividad y la utilización de los recursos de las tecnologías de la información y de las comunicaciones en el aprendizaje. En definitiva, nuestra pretensión es que la metodología facilite la formación autónoma y el autoaprendizaje.

Las características concretas de nuestra metodología son las siguientes:

- Flexible: favoreciendo el aprendizaje en función de las posibilidades de cada cual.
- Activa: haciendo al alumnado protagonista de la actividad.
- Colaborativa: potenciando la colaboración de todos los participantes en el proceso para la consecución de los objetivos.

- Integradora: partiendo de que no hay una respuesta motriz única; hacer un planteamiento cualitativo donde prime la diversidad.
- Lúdica: con carácter recreativo y de transmisión de hábitos deportivos, y no simplemente de obtención de rendimiento.
- Creativa: huyendo de la repetición y fomentando la estimulación hacia nuevas respuestas.
- El proceso de enseñanza-aprendizaje ha de plantear situaciones en las que, partiendo de necesidades y conocimientos previos, se muestre interés por seguir evolucionando, siendo consciente del potencial y de la responsabilidad que tiene en el propio desarrollo.

Es importante para el profesorado, además de conocer el nivel de partida del alumnado, establecer el grado de dificultad de los aprendizajes y plantear situaciones progresivas que faciliten la adquisición de habilidades. Debemos valorar positivamente el esfuerzo y el grado de mejora individual igual o más que el rendimiento, y establecer un ambiente de seguridad y confianza para establecer una óptima situación de aprendizaje.

Se empleará la transferencia para adquirir nuevos gestos motores, partiendo de lo ya aprendido; por ello, es importante activar la estructura cognitivo-motriz, donde el alumnado no sea un mero repetidor de modelos, sino “solucionador de problemas”. La metodología de enseñanza no sólo debe adaptarse a las características de alumnado, sino de la propia tarea; es por ello que no se puede establecer un solo método válido para cualquier contenido. Es por esto que se utilizarán diferentes métodos.

3.1.- Planteamientos metodológicos.

Entre las metodologías que planteamos en el departamento, tenemos:

- **Descubrimiento guiado:** fundamentalmente para el aprendizaje de la táctica deportiva, donde la implicación cognitiva es esencial.
- **Resolución de problemas:** para contenidos donde la imaginación y la creatividad tengan mucho peso; donde no hay una respuesta única. Por ejemplo, juegos recreativos, actividades de expresión corporal...
- **Mando directo y Modificación de Mando Directo:** en el aprendizaje de la técnica, fundamentalmente de la más compleja o que implique un riesgo físico.
- **Asignación de tareas:** como recurso para organizar al grupo y favorecer en pequeña medida la responsabilidad en el cumplimiento de la tarea.
- **Enseñanza recíproca:** para desarrollar la capacidad de observación y comprensión de las tareas, así como la implicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Programas individualizados:** para atender a la diversidad.
- **Grupos cooperativos:** se procurará utilizarán los grupos estables. Cada profesor velará por su continuidad a lo largo del curso.

- **Aprendizaje basado en proyectos (ABP):** utilizaremos el ABP dentro de los grupos cooperativos para aquellos temas en los que la profundización y la multiplicidad de acciones nos permitan un proceso de aprendizaje más dinámico.
- **Microenseñanza:** donde grupos de alto nivel harán de pequeños profesores con sus compañeros en las diferentes especialidades deportivas en las que destaque.
- **Flipped classroom:** esta propuesta consiste en promover el aprendizaje de los contenidos básicos antes de asistir a clase con el objetivo de disponer de un mayor tiempo en la clase de Educación física para poder dedicarlo a la aplicación práctica de actividades complementarias o profundizar en función de las dificultades específicas que cada alumnado requiere. Es decir, ocupar el horario lectivo escolar en la realización de situaciones dinámicas didácticas ajustadas a cada estudiante.

En este periodo, las sesiones presenciales se desarrollarán siguiendo el currículo previsto y para las actividades para casa se mandarán tareas relacionadas con los contenidos teóricos previstos. Dentro de estas, tendremos:

- Fichas del libro fotocopia.
- Tareas prácticas de técnica deportiva.
- Uso de aplicaciones para la realización de condición física.
- Trabajos de aplicación de práctica.
- Uso de los recursos de Educamadrid (Aula virtual, Cloud, Mediateca).

3.1.1.- Recursos didácticos que se utilizarán. Materiales curriculares

No se utilizará libro de texto. Los contenidos teóricos se abordarán desde materiales elaborados por el departamento que estarán a disposición del alumnado en la web del instituto y en el aula virtual del alumnado.

3.1.2. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Con el fin de contribuir a la adquisición de la COMPETENCIA DIGITAL podremos utilizar en la materia estas herramientas digitales:

- Uso de los proyectores de las aulas y los ordenadores.
- Recursos de páginas *web*.
- Uso de los recursos de Educamadrid (Aula virtual, Cloud. Mediateca).
- Uso de audio (para test, CF y Expresión Corporal).

Grabaciones de vídeo con diferentes aplicaciones y páginas de envíos de grandes archivos mediante Educamadrid

4. Medidas de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares

4.1 Aspectos generales propios del departamento respecto a la atención a las diferencias individuales (medidas ordinarias).

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
ORGANIZATIVAS	<p>Establecimiento de distintos niveles de profundización y/o refuerzo de los contenidos establecidos por el currículo vigente. Además, se tendrá en consideración los diferentes ritmos de aprendizaje. Se utilizarán diferentes metodologías como son programas ramificados, enseñanza individualizada, grupos de nivel, enseñanza recíproca y aquellas metodologías activas que faciliten el proceso:</p> <p>El departamento de Educación física utilizará un libro de texto desarrollado por el mismo que será el soporte de la práctica. Actualizado para el presente curso, este estará disponible en inglés y castellano en la web del IES en el apartado del departamento.</p> <p>Además, se desarrollarán 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 práctica regular de actividad física fuera del contexto escolar. Se propondrán actividades de repaso o consolidación de los contenidos ya realizados para mantener e incluso mejorar más los niveles de ejecución adquiridos.</p> <p>Finalmente se seleccionarán actividades adaptadas en función de las capacidades del alumno, variando altura, distancia, tiempo, material, etc.</p>
CURRICULARES	<p>Las adaptaciones variarán en función del alumnado y estarán orientadas a facilitar el logro de los diferentes contenidos sin recurrir a adaptaciones significativas y utilizando entre otros elementos metodologías varias se utilizaran otros tales como:</p> <ul style="list-style-type: none">- Diversidad de materiales: balones más pequeños, ligeros o blandos, colchonetas de diferentes grosos- Tambien se adaptaran distancias y tiempos para la consecución de los objetivos.

METODOLÓGICAS	<p>Se utilizarán diferentes estilos de enseñanza y estrategias en la práctica. De ahí que en función de las características del alumnado se utilice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza individualizada como forma de atender la diversidad. - Mentorización entre compañeros para fomentar, el compromiso, la motivación y participación del alumnado. Además, se utilizarán diversas actividades e instrumentos para desarrollar la valuación de los aprendizajes del alumnado mediante la observación sistemática, registro anecdótico, listas de control, etc. Al mismo tiempo, se tendrá en cuenta que esta evaluación se llevará a cabo en diversos momentos en función de su finalidad (inicial o diagnóstica, formativa y/o final),
DE ACCESO AL ENTORNO ESCOLAR	<p>Todas aquellas medidas que faciliten al alumno/a acceso a la experiencia de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones con apoyo audiovisual. - Demostraciones por parte del profesor o de algún alumno/a aventajado. - Información facilitada en el Aula Virtual de la plataforma educativa (video presentaciones, videos de ejecuciones prácticas, cuestionarios, etc) - Trabajo en pequeños grupos de ayuda y corrección. - Actividades modificando la situación real de práctica: variación en el tiempo de práctica, distancia, material, etc. para adaptarlas a las necesidades individuales y facilitar su realización a los alumnos que lo precisen. - Ante alumnos con desconocimiento del idioma, pedir apoyo a posibles alumnos en el mismo grupo que puedan colaborar como traductores/transmisores de la información y utilizar la versión en castellano del libro de texto para la trabajar la comprensión de los contenidos y ayudar al aprendizaje del idioma (castellano).
DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
ORGANIZATIVAS	<p>Establecimiento de distintos niveles de profundización y/o refuerzo de los contenidos establecidos por el currículo vigente. Además, se tendrá en consideración los diferentes ritmos de aprendizaje. Se utilizarán diferentes metodologías como son programas ramificados, enseñanza individualizada, grupos de</p>

	<p>nivel, enseñanza recíproca y aquellas metodologías activas que faciliten el proceso:</p> <p>El departamento de Educación física utilizará un libro de texto desarrollado por el mismo que será el soporte de la práctica. Actualizado para el presente curso, este estará disponible en inglés y castellano en la web del IES en el apartado del departamento.</p> <p>Además, se desarrollarán 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 práctica regular de actividad física fuera del contexto escolar. Se propondrán actividades de repaso o consolidación de los contenidos ya realizados para mantener e incluso mejorar más los niveles de ejecución adquiridos.</p> <p>Finalmente se seleccionarán actividades adaptadas en función de las capacidades del alumno, variando altura, distancia, tiempo, material, etc.</p>
CURRICULARES	<p>Las adaptaciones variarán en función del alumnado y estarán orientadas a facilitar el logro de los diferentes contenidos sin recurrir a adaptaciones significativas y utilizando entre otros elementos metodologías varias se utilizarán otros tales como:</p> <ul style="list-style-type: none">- Diversidad de materiales: balones más pequeños, ligeros o blandos, colchonetas de diferentes grosores- También se adaptarán distancias y tiempos para la consecución de los objetivos.
METODOLÓGICAS	<p>Se utilizarán diferentes estilos de enseñanza y estrategias en la práctica. De ahí que en función de las características del alumnado se utilice:</p> <ul style="list-style-type: none">- Enseñanza individualizada como forma de atender la diversidad.- Mentorización entre compañeros para fomentar, el compromiso, la motivación y participación del alumnado. <p>Además, se utilizarán diversas actividades e instrumentos para desarrollar la valuación de los aprendizajes del alumnado mediante la observación sistemática, registro anecdótico, listas de control, etc. Al mismo tiempo, se tendrá en cuenta que esta evaluación se llevará a cabo en diversos momentos en función de su finalidad (inicial o diagnóstica, formativa y/o final),</p>

DE ACCESO AL ENTORNO ESCOLAR	<p>Todas aquellas medidas que faciliten al alumno/a acceso a la experiencia de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none">- Explicaciones con apoyo audiovisual.- Demostraciones por parte del profesor o de algún alumno/a aventajado.- Información facilitada en el Aula Virtual de la plataforma educativa (video presentaciones, videos de ejecuciones prácticas, cuestionarios, etc)- Trabajo en pequeños grupos de ayuda y corrección.- Actividades modificando la situación real de práctica: variación en el tiempo de práctica, distancia, material, etc. para adaptarlas a las necesidades individuales y facilitar su realización a los alumnos que lo precisen.- Ante alumnos con desconocimiento del idioma, pedir apoyo a posibles alumnos en el mismo grupo que puedan colaborar como traductores/transmisores de la información y utilizar la versión en castellano del libro de texto para la trabajar la comprensión de los contenidos y ayudar al aprendizaje del idioma (castellano).
-------------------------------------	--

4.1.2. Evaluación inicial del alumnado:

Dado que la materia de Educación Física se basa principalmente en la motricidad, la evaluación inicial evaluará esta. Para ello se realizará una evaluación de la condición física basado en la prueba de Ruffier y Dickson y en la evaluación de las cualidades motrices mediante la prueba de 5x10 metros. El primero de ellos valora la eficiencia cardiovascular y la fuerza resistencia de los miembros inferiores y el segundo, la coordinación y la agilidad del alumnado. Estas capacidades y cualidades se consideran básicas ya que son el sustento para el aprendizaje y desarrollo de la condición física y de cualquier habilidad y destreza deportiva que se vaya a desarrollar en cada curso.

Obtenidos los resultados, se establece el punto de partida en cada uno de los contendios del grupo atendiendo a las necesidades individuales de aquellos que por exceso y/o defecto requieran de una atención especial utilizando los grupos de nivel y/o programas diversificados.

4.1.3. Medidas de atención para el bajo rendimiento académico.

- Utilizar distintas metodologías como el aprendizaje cooperativo o la tutoría entre iguales.
- Dar a conocer con claridad al alumnado, particularmente de bajo rendimiento, los aspectos en los que deben focalizar su atención.
- Trabajar individualmente con el alumnado mediante explicaciones aparte mientras el resto del grupo realiza las actividades propuestas.

- Utilizar y promover la tutoría de compañeros y compañeras en actividades concretas con el fin de que le aclare las dudas, utilizando un lenguaje más cercano y más intuitivo que el del profesor.
- Entrevistas individuales del tutor o tutora con el alumnado y con su familia. En algunos casos puede ser eficaz la presencia de parte del equipo docente.

4.1.4.- Medidas de atención para mejorar el comportamiento.

- Buscar mecanismos de coordinación del profesorado (pautas comunes de actuación).
- Negociar con el alumnado una normativa de aula acorde con la normativa de convivencia. Firma del contrato del alumnado.
- Recopilar información sobre el alumnado que sea necesario, a través del resto del profesorado, equipo directivo, consultas de expediente, etc.
- Mantener contacto con la familia a través de la agenda, llamada telefónica, vía informática o a través de una entrevista comunicando tareas hechas y no hechas.
- Aplicación rigurosa del Reglamento de Régimen Interno.

4.1.4.- Medidas de atención para alumnado lesionado.

- Segundo profesor: dirigir calentamientos al resto del grupo.
- Segundo profesor: corrección de errores en las técnicas de los ejercicios.
- Segundo profesor: si la lesión es de larga duración, diseño y dirección de una o varias sesiones siguiendo las recomendaciones del profesorado.
- Ayuda al alumnado en las actividades, siempre en la medida que lo permita la lesión.
- Ejecución de las partes de la clase que su lesión le permita.
- Fichas teóricas de trabajo a realizar durante la sesión.

4.2 Alumnado 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.

Alumnos con altas capacidades.

En el caso de alumnado con altas capacidades intelectuales se realizarán las siguientes acciones:

- Realizará actividades extras en caso de terminarlas antes de tiempo.
- Se le dará roles de líder dentro de los subgrupos de trabajo, siempre que su actitud sea la adecuada.
- Si su alta capacidad es física, se empleará la microenseñanza, donde dirigirá las correcciones y algunos ejercicios de un determinado subgrupo.
- Aplicación de contenidos con distinto grado de dificultad, actividades de ampliación y de libre elección, adecuar recursos y materiales y emplear modelos organizativos flexibles.
- El alumnado con altas capacidades podrá realizar actividades de enriquecimiento e investigación basadas en la metodología de “pequeños profesores”, donde diseñará sesiones y las enseñará a sus propios compañeros sobre el tema elegido. Estas actividades versarán sobre los contenidos de la materia y podrán llevarse a cabo tanto de forma presencial como en modo de presentaciones audiovisuales.

4.3 Alumnado ACNEAE

4.3.1 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.

4.3.2. Alumnos con Dificultades específicas de aprendizaje

A prior de lo que el equipo docente establezca, con un carácter genérico para este alumnado se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones.

4.4.1.- Alumnado con TDAH, TEA y DEA.

- Dar hasta un 35% más de tiempo para realizar el examen teórico.
- Aumentar el tamaño y tipo de letra.
- Resaltar en negrita las palabras claves.
- Estructurar el espacio de respuesta.
- Durante la práctica estará siempre cerca del profesor en las explicaciones y será el alumnado encargado de colocar y recoger material. Se le preguntará siempre en un aparte si ha entendido las consignas.

4.4.2.- Alumnado con dislexia.

- Dar hasta un 35% más de tiempo para realizar el examen teórico.
- Aumentar el tamaño y tipo de letra.
- Resaltar en negrita las palabras claves.
- Estructurar el espacio de respuesta.
- Dar más folios de respuesta en caso de ser necesario.
- Durante la práctica se reforzará la lateralidad (discriminación derecha-izquierda) y la percepción espacio-temporal.
- Se aplicarán el 50% de los criterios de corrección ortográfica establecido para el resto.

4.4 Planes específicos para alumnos repetidores

4.1.5.- Plan de seguimiento del alumnado repetidor:

En este apartado encontramos dos perfiles. Alumnado repetidor con la materia de Educación Física aprobada y otro con la materia suspensa.

Con la materia de Educación Física suspensa:

El alumnado que tenga la materia de Educación Física suspensa tendrá que reforzar los contenidos curriculares teóricos comunes en toda la etapa (salud, condición física, etc) utilizando el libro del curso anterior. Una vez hecho, continuará con el libro del curso que ha repetido. El profesor será el encargado de pautar con el alumno el procedimiento a seguir para el refuerzo de estos contenidos, dedicando tiempo en las clases (durante su desarrollo y/o al final de las clases) a comprobar el grado de adquisición/refuerzo de los contenidos.

En el caso de las actividades prácticas, el docente tras valorar el nivel de partida, establecerá un programa de refuerzo de aquellas habilidades y destrezas en las que presente carencias.

Finalmente, previo acuerdo con el alumnado podrá asistir en los recreos al gimnasio para práctica las habilidades en las que presente dificultades.

Con la materia de Educación Física aprobada:

Para evitar que el alumnado caiga en la apatía a nivel teórico se reforzarán aquellos contenidos comunes en toda la etapa recurriendo al libro de texto del curso superior (disponible en el apartado del departamento en la web del centro).

En las clase prácticas se utilizará sus conocimientos para ayudar en el aprendizaje de sus compañeros bien siendo modelo en las exemplificaciones o ejerciendo el papel de profesor ayudante. Además, se ampliarán los conocimientos técnicos tácticos, estratégicos y reglamentarios sobre los deportes impartidos.

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

Expresión oral y escrita.

- Presentación de trabajos por escrito ajustándose a lo parámetros indicados por los profesores y respetando las normas de ortografía.
- Exposición de ideas u opiniones a raíz de noticias recogidas en los medios de comunicación.
- Explicación verbal de juegos, actividades de calentamiento, modalidades deportivas o actividades al resto de la clase.

5.2 Educación en valores

5.2.1- Emprendimiento.

La iniciativa y el emprendimiento son también elementos clave de nuestra programación y por tanto de nuestro trabajo. Fomentar la creatividad y la iniciativa que suelen traer los niños y niñas del colegio es un desafío para el profesorado de secundaria que vemos cómo la propia adolescencia y una concepción más academicista de la enseñanza terminan por apagar la iniciativa del alumnado. A través de las actividades escolares y extraescolares del departamento pretendemos contribuir a la capacidad emprendedora y a la iniciativa personal de los chicos y chicas.

Se trabajará mediante trabajo por proyectos, resolución de problemas de ámbito motriz y táctico, organización de campeonatos y ligas deportivas.

Mejora de la empleabilidad: el conocimiento de un deporte y su reglamento permite desde edades tempranas el acercamiento a desempeños profesionales como el arbitraje y el entrenamiento en categorías de iniciación.

5.2.2.- Educación cívica y constitucional.

Nos referimos a las competencias sociales y cívicas implicadas en la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos cada vez más diversificados; para elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas basadas en el respeto mutuo y en convicciones democráticas. Además de incluir acciones a un nivel más cercano y mediato al individuo como parte de una implicación cívica y social.

En este sentido, las actividades de nuestra asignatura tendrán en cuenta el fomento de la convivencia, el respeto al prójimo (adversario), a las reglas comunes a todos, base de la democracia, potenciando la colaboración entre iguales, evitando cualquier tipo de discriminación y el juego limpio.

5.2.3.- Igualdad entre hombres y mujeres.

Hombres y mujeres son iguales, social (en derecho, oportunidades y obligaciones) e intelectualmente, pero no biológicamente. Teniendo en cuenta esto último, los baremos de Condición Física, al ser de carácter cuantitativo, estarán adaptados al sexo (biológico), pues los hombres, por naturaleza, son, de media, más fuertes, veloces y resistentes y las mujeres, más flexibles. Por ello, los baremos de calificación se adaptarán a sus particularidades biológicas y el nivel de exigencia será distinto.

Para todo lo demás, se potenciará el trabajo en grupos mixtos y se trabajará con este sistema de base siempre que sea posible y biológicamente factible (juegos de carga o lucha suelen ser desiguales y se pretende una competencia entre iguales, por ejemplo). Asimismo, en las exemplificaciones y en los visionados de videos se realizarán mostrando modelos masculinos y femeninos por igual y en todo momento se utilizará un lenguaje coeducativo e integrador basado en la evidencia científica.

5.2.4.- Resolución pacífica de conflictos.

En la Educación Física y el deporte, siempre suelen surgir roces debido al espíritu agónico propio de estos últimos. Por ello, como hemos señalado más arriba, en todo momento se hará hincapié en el juego limpio, en la participación de todo el alumnado en las actividades por igual y en el diálogo como método de resolución de conflictos, sean con mediador (alumnado o profesorado) o dando progresivamente las herramientas para resolver los conflictos con un lenguaje mesurado y sin recurrir a malos modos o palabras. El profesorado vigilará el lenguaje en las aulas y sancionará enérgicamente aquellos comportamientos violentos o de lenguaje y modos ofensivos.

5.2.5.- Diversidad sexual y de género.

En la Educación Física y el deporte, siempre se respetará la diversidad sexual y se vigilará la discriminación directa, indirecta, múltiple, así como todo lenguaje discriminatorio o signos de acoso o discriminación. Relacionado con este punto, recordar nuevamente (como en el punto 11.7) que hombres y mujeres son iguales, social (en derechos, oportunidades y obligaciones) e intelectualmente, pero no biológicamente. Teniendo en cuenta esto último, los baremos de Condición Física, al ser de carácter cuantitativo, estarán adaptados al sexo (biológico), pues los hombres biológicos, por naturaleza, son, de media, más fuertes, veloces y resistentes y las mujeres biológicas, más flexibles. Por ello, los baremos de calificación se adaptarán a sus particularidades biológicas y el nivel de exigencia será distinto.

Asimismo, y a través siempre de la coeducación, se concienciará al alumnado de la situación de deportistas *trans*, se reforzarán conceptos relativos a la identidad sexual, al sexo (biológico), al género y se remarcará que cada persona tiene derecho a construir una autodefinición con respecto a su género y orientación sexual

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

Comunicación audiovisual.

- Uso de plataformas virtuales, blogs, redes sociales, *webquest*, videos, recursos en red y aplicaciones.
- Valoración de recursos de hardware para la toma de datos (pulsómetros, acelerómetros, *software* móvil, *smartphones*).

Tecnologías de la información y de la comunicación.

Con el fin de contribuir a la adquisición de la COMPETENCIA DIGITAL podremos utilizar en la materia estas herramientas digitales:

- Uso de los proyectores de las aulas y los ordenadores.
- Recursos de páginas *web*.
- Uso de los recursos de Educamadrid (Aula virtual, Cloud. Mediateca).
- Uso de audio (para test, CF y Expresión Corporal).

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.
- Dos pistas exteriores, ambas con porterías y una de ellas con dos canastas de baloncesto.
- Vestuarios: uno femenino, uno masculino y otro para personas con discapacidad.
- Almacenes: disponemos de dos almacenes para el equipamiento deportivo.
- Material fungible: el material disponible es escaso y en mal estado. No obstante, junto al equipo directivo se ha consensuado un plan de adquisición y renovación del material para tener el necesario para la impartición de los diferentes contenidos curriculares.
- El Departamento también dispone de los recursos T.I.C: un cañón de proyección, altavoces y equipo de música.

El departamento no dispone de material específico para atender al alumnado con NEE. En el caso de tener alumnado con NEE adaptaremos el material, utilizaremos el material polivalente disponible o se adquirirá aquel necesario para atender sus necesidades.

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 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.

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. Se buscarán textos amenos, noticias relevante y educativa vinculada con la actividad física y al deporte que acontezca durante el curso y sea leída por algún alumno, será tratada y analizada junto con el resto de los alumnos en clase. Además, parte de estos texto se incorporarán al carro de lectura del reciente proyecto dfe lectura de 1º de ESO.

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 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 Candanchú la semana del 20 al 24 de enero. 50 plazas en total para todos los grupos que cursan 1º y 2º ESO. En caso de no completar las plazas, se propone completarlas con los alumnos de cursos superiores con la materia de Educación Física Obligatoria (hasta 4º ESO y 1º de Bachillerato). Si aún así, no se completara el número de plazas disponibles, se propone ofertar la actividad al 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 organizada por la Agrupación Deportiva de la Sierra en colaboración con los Servicios Municipales de Deporte del municipio y de los centros educativos de la zona. Los alumnos participantes serán seleccionados entre los años de nacimiento de las diferentes categorías
- Actividades multiaventura-escalada y en la naturaleza. Desarrollo de este tipo de actividades para todos los niveles educativos de la ESO, previstas para el segundo y el tercer trimestre.

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.

Curso	Actividad complementaria	Fecha
1º de ESO	-Difusión esgrima. -Cross Escolar	Finales de octubre principios de noviembre
	Carrera solidaria	diciembre
	Senderismo y/o actividad de multiaventura en el centro escolar.	Finales de abril
	Viaje de esquí	Del 19 al 23 de enero.
2º de ESO	-Difusión esgrima. -Cross Escolar	Finales de octubre principios de noviembre
	Carrera solidaria	diciembre
	-Escalada-multiaventura Senderismo o actividad de multiaventura en el centro escolar	Finales de abril o primera quincena de mayo
	Viaje de esquí	Del 19 al 23 de enero.
3º de ESO	-Difusión esgrima. -Cross Escolar	Finales de octubre principios de noviembre
	Carrera solidaria	diciembre
	-Escalada-multiaventura Senderismo o actividad de multiaventura en el centro escolar	Finales de abril o primera quincena de mayo
	- Escalada fuera del centro escolar. -Cross Escolar	Segunda quincena de mayo.
4º de ESO		

8.1. Programa de 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. Según disponibilidad de los auxiliares de conversación y si su organización horaria lo permite, algunos de los clubes se desarrollarán en inglés, ya que, serán dirigidos por ellos bajo la supervisión del profesor correspondiente.

Partiendo de la experiencia previa del curso y pasado y básandonos en las propuestas recogidas en la memoria, las actividades físico-deportivas que planteamos ofertar a lo largo del curso son las siguientes:

- Torneo de fútbol sala mixtos– Futsal Club
- Baloncesto – Basketball Club
- Voleibol – Volleyball Club
- Bádminton – Badminton Club.
- Actividades rítmicas – Dance club.
- Roudnet.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Futsal club	Basketball club Dance club Voleibol club	Futsal club	Badminton club Dance club	Roundnet Recuperación partidos futsal

Los profesores de Educación Física se alternarán en la supervisión de las actividades. Además, en este curso, el alumnado estará implicado en las labores de organización (arbitraje, preparación y recogida del material, responsabilizarse del sistema de puntuación, etc)

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 tres indicadores:

- Grado de realización de las actividades previstas
- Grado de realización 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

Como punto de partida para tratar este apartado, tomamos en consideración las **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA EVALUACIÓN**, que vienen recogidas en el artículo 17 del Decreto 65/2022:

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria será continua, formativa e integradora. La evaluación de los alumnos tendrá un carácter formativo y será instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.
2. En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades, con especial seguimiento de la situación del alumnado con necesidades educativas especiales y estarán dirigidas a garantizar la adquisición del nivel competencial necesario para continuar el proceso educativo, con los apoyos que cada uno precise.
3. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumno deberán tenerse en cuenta, como referentes últimos, desde todas y cada una de las materias o ámbitos, la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el desarrollo de las competencias clave.
4. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada materia o ámbito teniendo en cuenta sus competencias específicas y criterios de evaluación.
5. La evaluación de los ámbitos definidos en el artículo 7 se realizará también de forma integrada tomando como referentes para la misma las competencias específicas y criterios de evaluación de las materias que lo forman.
6. El profesorado evaluará tanto los aprendizajes de los alumnos como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, con el fin de mejorar los procesos de enseñanza y los resultados obtenidos por el alumnado. Los centros recogerán en una memoria final, al término de las actividades lectivas, la valoración de dicha evaluación, a partir de la cual establecerán propuestas de mejora que orientarán sus programaciones didácticas.
7. Los proyectos educativos de los centros docentes incluirán los criterios de actuación de los equipos docentes responsables de la evaluación de los alumnos, de acuerdo con lo regulado en este decreto y la normativa que lo desarrolle.

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

9.1.1- Ponderación de las evaluaciones respecto de la calificación final de junio.

Se realizará una media de las tres evaluaciones donde el alumnado deberá conseguir una media de 5.00 o más para superar el curso.

9.1.2.- Ponderación de las diferentes pruebas o métodos de evaluación dentro de cada evaluación parcial.

La calificación ha de reflejar el grado de competencia obtenida y los objetivos conseguidos. En el caso de nuestra especialidad, es evidente el carácter fundamentalmente práctico del área de E.F. Sin embargo, esto no supone que los contenidos de tipo procedural sean los únicos o los principales que se trabajan y se evalúen. De hecho, la participación con una actitud favorable y los contenidos teóricos asimilados serán la principal cuestión a evaluar, pues desarrollan la mayor parte de las competencias y objetivos.

Con el fin de que los miembros del departamento, el alumnado y las familias tengan en todo momento información sobre la manera de evaluar se establecen los siguientes porcentajes respecto a la consecución de las competencias clave y los objetivos:

	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DESCRIPTORES IMPLICADOS	PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN
PARTES			
PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Test físicos • Circuitos técnicos • Juego real 	<p>Competencias específicas: 1, 2, 3, 4, 5</p> <p>Criterios de evaluación: 1.1/1.2/1.3/2.1/2.2/3.1/4.1/5.1/5.2</p> <p>Descriptores: CCL3, CP1, STEM2, STEM 3, STEM5, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>50%</p> <p>(Todas las pruebas prácticas por trimestre harán media entre sí. De ella saldrá el 40%).</p>
TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Participación • Colaboración • Respeto • Capacidad de esfuerzo • Entrega de trabajos 	<p>Competencias específicas: 2, 3, 4, 5</p> <p>Criterios de evaluación: 2.2/2.3/3.1/3.2/3.3/4.3/5.1</p> <p>Descriptores: CCL5, CP1, CP2, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>30%</p> <p>(Para adaptarse al grupo y a sus necesidades, cada docente dará el peso que estime oportuno a cada subapartado).</p>

TEORÍA	<ul style="list-style-type: none"> Exámenes teóricos <p>Se deberá conseguir un 3 para poder hacer media en todas las evaluaciones, incluyendo la extraordinaria de bachillerato y pendientes.</p> <p>De no conseguir ese 3 o más, suspenderá la evaluación.</p>	<p>Competencias específicas: 1, 2, 5</p> <p>Criterios de evaluación.</p> <p>1.2/1.3/1.4/1.5/1.6/2.1/4.1/4.2/5.2</p> <p>Descriptores: CCL1, CCL2, CCL3, CP1, CP2, CP3, STEM 1, STEM2, STEM3, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE2.</p>	20%

Asimismo, el alumnado podrá optar a realizar actividades de enriquecimiento o investigación que computarán hasta un punto. En caso de que el alumnado consiga un diez y, además, opte a esta actividad, podrá conseguir una Mención Honorífica al final del curso. Esta actividad de enriquecimiento solo computará en caso de que el alumnado consiga un 5; es decir, tenga la materia aprobada.

Alumnado que no puede realizar exámenes prácticos por lesión.

- Alumnado con lesión permanente durante todo el curso o un trimestre completo. Se pasará a evaluarle un 50% de la nota final con el examen teórico (en el cual deberá conseguir un 3 o más para poder superar la evaluación) y con otro 50% el trabajo de clase y los trabajos que el profesorado considere conveniente para que cumpla con las competencias y los objetivos del nivel.
- Alumnado con lesión temporal en fecha de exámenes prácticos. El profesorado no modificará los criterios de calificación, pero solo tendrá en cuenta aquellas unidades didácticas donde se han podido realizar los exámenes prácticos, haciendo la media entre los que se han podido llevar a cabo y descartando los que no.

Alumnado de incorporación tardía.

Si el alumnado se incorporara a mediados de uno de los tres trimestres, se le evaluará toda la parte teórica, así como las unidades didácticas que se hayan empezado a impartir. No se tendrá en cuenta para la nota del trimestre aquella unidad didáctica que ya estuviera muy avanzada o ya haya sido evaluada. Igualmente, si la incorporación es en el segundo o tercer trimestre, hará los exámenes teóricos de toda la parte conceptual de todo el curso y solo se le evaluará la parte práctica de los trimestres en los que ha participado. La nota media final, por

tanto, se calculará exactamente igual que al resto del alumnado. De tenerse las notas del trimestre o de los trimestres no cursados en el centro de origen, se hará la media con aquellas notas. De no tenerse, solo con las notas obtenidas en nuestro centro.

9.1.3. Descuentos por sanción ortográfica.

Se descontará 0.1 puntos por cada falta de ortografía y 0.1 puntos, también, cada cuatro tildes hasta un máximo de 2 puntos en la ESO. En bachillerato se descontará 0.25 puntos por falta y otros 0.25 puntos por cada cuatro tildes hasta un máximo de 2 puntos.

9.1.4.- Expresión escrita en la sección bilingüe.

ESO: los exámenes al ser en lengua inglesa se descontarán 0.1 por cada dos errores ortográfico y/o gramatical y 0.1 hasta un máximo de 1 puntos en la ESO.

9.1.5.- Sistemas de recuperación de las evaluaciones

PARTE PRÁCTICA: En el caso de haber suspendido la parte práctica, el alumnado realizará exámenes de recuperación en la semana siguiente a la junta de evaluación. La recuperación práctica se justifica en estas fechas dada a la proximidad de la impartición del contenido donde el alumnado tiene reciente el aprendizaje de los elementos que componen la unidad a recuperar y la retroalimentación. Además, de manera voluntaria y previa a la recuperación, podrá disponer de los recreos para su práctica.

PARTE TEÓRICA: se realizará el examen de recuperación durante la siguiente evaluación junto con el examen correspondiente a la evaluación que está cursando. En general, el profesorado podrá introducir contenidos de evaluaciones anteriores para subrayar la evaluación continua. En la tercera evaluación se hará una recuperación específica de los contenidos teóricos de esa evaluación al alumnado que no supere la asignatura y esté en condiciones de superar el curso si obtiene la suficiente nota para que la media global llegue a 5. No tendrá derecho a presentarse a esta recuperación el alumnado que, aun consiguiendo la máxima nota en la prueba de la tercera evaluación, no dé como resultado un 5 en el cálculo de la media de las tres evaluaciones (evaluación global del curso). En la materia de Educación Física no habrá examen final.

En todos ellos se deberá conseguir un mínimo de 3 puntos para que se pueda hacer media con el resto de apartados y superar la evaluación y la materia salvo en el examen de la recuperación de la evaluación correspondiente que será de 5.

9.1.6.- Criterios para el redondeo de las calificaciones.

Todas las calificaciones de 0 a 5 serán truncadas al punto entero inferior.

Las calificaciones de 5 a 10 serán redondeadas hacia el punto entero superior siempre y cuando se consigan 0,70 centésimas o más. Si no, se truncará.

Este criterio se aplicará en todas las evaluaciones parciales (primera, segunda y tercera evaluación) y sus recuperaciones, además del examen de pendientes.

Para el cálculo de la evaluación ordinaria, donde la media es entre las tres evaluaciones, sí se tendrán en cuenta los decimales hasta la centésima de cada evaluación. Tras hallarla, a esa media final se le aplicará el truncamiento si está por debajo de 5.00 o el redondeo por encima

de 5.00 utilizando este caso la obtención del 0,5 (en vez del 0,7 descrito en el punto 2 del presente apartado).

9.1.7. Criterios para la asignación de Menciones Honoríficas.

La normativa vigente establece a través de la orden 1712/2023 los criterios para la asignación de Menciones Honoríficas en la ESO.

Estos recogen que “sin perjuicio de las medidas destinadas al reconocimiento del esfuerzo y dedicación al estudio que puedan establecerse, a los alumnos que obtengan en una determinada materia la calificación de diez podrá otorgárseles una mención honorífica, siempre que el resultado obtenido sea consecuencia de un excelente aprovechamiento académico unido a un esfuerzo e interés por la materia especialmente destacable”.

Además, establece que “las menciones honoríficas serán atribuidas por el departamento de coordinación didáctica responsable de la materia, a propuesta documentada del profesor o profesores que impartieron la materia. El número de menciones honoríficas por materia en un curso no podrá superar en ningún caso el diez por ciento del número de alumnos matriculados en esa materia en el curso”.

En cumplimiento de la normativa vigente, el profesor/a propondrá al alumnado para la obtención de la mención Honorífica siempre y cuando cumpla los siguientes criterios:

- El alumnado deberá obtener al menos una nota final superior al 9,5 como resultado de la media de las tres evaluaciones (ver apartado 9.1.6. de la programación dedicada al redondeo de la nota).
- Haber mostrado actitudes de esfuerzo, superación y cooperación en las diferentes clases del curso.
- Ser capaz de aplicar los contenidos teórico-prácticos aprendidos en la materia a través de las diversas situaciones motrices de aplicación práctica.

Una vez sido propuesto el alumnado, el departamento valorará cada caso teniendo en cuenta la documentación aportada por el docente/a derivada de su evaluación objetiva.

Finalmente, en caso de haber un número mayor de alumnos/as propuestos al número de menciones disponibles, se tendrá en cuenta los decimales obtenidos antes del redondeo para ordenar al alumnado.

9.1.7.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.

Entendemos por evaluación continua la que se refiere a la realización de pruebas y otros trabajos evaluables a lo largo del curso con la finalidad de realizar el seguimiento del aprendizaje del alumnado y mejorarlo. Podremos recurrir a los siguientes procedimientos de evaluación:

Registro anecdótico.	Descripción de algún hecho (participación, falta respeto, falta asistencia, esfuerzo notable, ayuda a los compañeros...).
Lista de control.	Presencia o ausencia de una conducta tipificada previamente en una lista.
Lista de puntuación	Calibradas de 0 a 10.
Rúbrica	Calificación por ítems descriptivos al que se le asigna un valor determinado.
Pruebas de ejecución.	Realización de una actividad para valorar su ejecución o la posible mejora con respecto a una ejecución anterior. Puede ser individual o grupal.
Observación sistemática	Observación detallada de las conductas a evaluar.
Exámenes escritos u orales	Para comprobar los conceptos adquiridos.
Trabajos escritos.	Donde se recopilen datos tratados y otros investigados acerca del contenido trabajado.

También se podrá utilizar la coevaluación y la autoevaluación como un instrumento más que colabore a la toma de conciencia del alumnado de la consecución de los objetivos y a la determinación de su

(se puede utilizar la misma, por ejemplo, con el registro anecdótico y la lista de control).

Los ejercicios propuestos por el profesorado son siempre de obligada realización. Los trabajos presentados fuera de plazo se considerarán como “No presentados”. Por consiguiente, la nota será de un 0.

Los alumnos y alumnas que, temporal o permanentemente, no puedan realizar alguna parte práctica de Educación Física deberán justificarlo debidamente y realizar el trabajo que el profesor establezca. Para pruebas evaluables, solo se admitirán justificantes oficiales.

Las actividades complementarias y extraescolares están dentro de la programación y, por tanto, también son obligatorias. En el caso de que alguien no pueda participar, deberá justificar correctamente el motivo y realizar un trabajo complementario.

9.1.9.-Procedimiento para informar al alumnado y a las familias

A principio de curso los miembros del departamento enviarán una carta de presentación vía Raices donde se recoge información sobre el funcionamiento de la materia, formas de contacto con el profesorado, etc

Además, el primer día de clase el alumnado fue informado de los aspectos más importantes de la materia. Criterios de calificación, normas de funcionamiento, vestimenta, programas del departamento, materiales y recursos didácticos, etc.

Finalmente, en la página del instituto estará disponible la programación junto con un estrato de la programación para su consulta del alumnado y las familias.

9.1.10.- Falta de asistencia y criterios de repetición:

En el caso de falta de asistencia de un alumno/a a cualquier examen o prueba objetiva similar tendrá derecho a realizarlo en una fecha distinta al resto del grupo siempre que resulte posible en atención al aproximadatemporal del fin del periodo de evaluación. Para ejercer este derecho el alumno/a deberá presentar un documento oficial que será valorado por el profesor/a en orden a determinar si la ausencia fue justificada. El alumno/a no tendrá derecho a solicitar la repetición del examen en caso de ausencias no documentales injustificadas.

Los alumnos/as que no asistan a una prueba de carácter extraordinario, como los exámenes de recuperación del periodo extraordinario previsto para Bachillerato o la Formación Profesional, no podrá repetirla (dada su naturaleza especial, que impone que todos los estudiantes realicen el mismo ejercicio) aún en aquellos casos en que la ausencia esté justificada.

9.1.11.- Criterios para la sanción por deshonestidad en las pruebas.

Cuando durante la realización o corrección de un examen, trabajo o prueba objetiva similar se puede inferir que el alumno/a ha utilizado algún procedimiento que falsee los resultados académicos (tales como el uso de “chuletas”, la reproducción literal del contenido del libro, apuntes u otra fuente similar, coincidencia con las respuestas de algún compañero/a, etc.) el profesor calificará con un cero la totalidad del mismo sin perjuicio de la amonestación a la que pueda dar lugar conforme a lo establecido al plan de convivencia.

Con el fin de evitar el uso de dispositivos electrónicos susceptibles de ser utilizados de forma fraudulenta, durante la realización de un examen o prueba similar podrá activarse lo dispuesto en el Protocolo aprobado por el Consejo Escolar a tales efectos cuando la situación lo aconseje o requiera

Para poder superar el curso se hará la nota media de las tres evaluaciones, pudiendo superar el mismo aunque el alumno tenga suspensa alguna evaluación ya que el criterio será tener un 5.00 de media. Para facilitar la recuperación de evaluaciones pasadas, en la evaluación presente se harán preguntas de la evaluación anterior que serán evaluadas sobre 10 proporcionalmente al valor del examen en una segunda corrección. Si aprueba estas, se dará por recuperada. Todo alumno que no haya alcanzado un 5.00, suspenderá la asignatura.

9.1.13. Realización de exámenes y pruebas similares:

Una vez que se haya comenzado a repartir los exámenes para su realización no se admitirá a ningún alumno/a en el aula que estuviese ya presente. Los alumnos/as deberán permanecer en el aula hasta la finalización de la prueba con independencia del tiempo que emplee en su realización.

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

Criterios para la pérdida de evaluación continua:

El profesorado podrá voluntariamente iniciar el protocolo de pérdida de evaluación continua cuando se cumplan los criterios recogidos en el Reglamento de Régimen Interno del centro.

En caso de que dicho alumnado retorne al centro, se seguirá el siguiente protocolo:

- Si la pérdida de evaluación continua se produce en la primera y/o segunda evaluación y hay una asistencia continuada en la/las siguientes evaluaciones, el profesorado podrá repetir los exámenes que no ha realizado de dichas evaluaciones.
- Si la pérdida de evaluación continua se produce en la tercera evaluación y asiste a los exámenes de recuperación de dicha evaluación, se hará media con el resto de evaluaciones en base al resultado de dichos exámenes y la nota del apartado “trabajo” de dicha evaluación.
- Si se pierde en el tercer trimestre y no asiste a los exámenes de esta evaluación, no se repetirán estos exámenes y la evaluación final constará como INSUFICIENTE independientemente de las calificaciones obtenidas en los trimestres anteriores.

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

En el caso de que se pase al siguiente curso con el área de Educación Física pendiente, se propone la siguiente actuación:

- Una vez tengamos en poder del departamento de EF la lista de pendientes, se informará del procedimiento para recuperar la materia pendiente.
- Todo el alumnado que tenga pendiente la Educación Física y/o Deporte de cursos anteriores recuperará si aprueba la primera y la segunda evaluación del curso actual, dado que los contenidos son de evolución más compleja, pero con una base común en toda la ESO. En caso de suspender alguna de estas evaluaciones (o las dos), tendrá que presentarse a un examen teórico-práctico que se realizará después de Semana Santa y donde deberá conseguir un 5.0 o más para superar la convocatoria. El examen se ponderará con un 50% de la nota la parte práctica y un 50% de la nota de la parte teórica, debiendo conseguir un mínimo de 3 en la parte teórica para poder hacer media y superar la prueba. De no conseguir dicho 3, constará como INSUFICIENTE. El profesorado encargado de la corrección de este examen será el jefe de departamento. Una vez corregido el examen, cada profesor mostrará a su propio alumnado la calificación final.
- Igualmente, aquella persona que apruebe un curso superior, aprobará los inferiores.

9.3.1.- Pautas para la adquisición de competencias no adquiridas

Dependiendo de las causas por las que no supera a asignatura, deberá considerar uno o varios de estos aspectos:

- Participación en deportes que tengan una mínima complejidad técnica para el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices y, además, que empiece un programa de desarrollo de la condición física para la mejora de resultados y de su salud.
- Que estudie las tareas del libro no realizadas y realice un diario de dudas sobre los conocimientos no adquiridos y que lo presente al profesor del curso en el que está matriculado.
- Que el alumnado tome conciencia de la necesidad de involucrarse en el desarrollo de las clases, participando activamente y colaborando con el profesorado y el alumnado para la consecución de objetivos y competencias.

9.3.2.- Preparación de las pruebas por parte del alumnado en el examen de pendientes

APARTADO TEÓRICO: Deberá estudiarse la totalidad del libro del nivel suspenso al que se presenta. Durante las clases prácticas de su presente nivel, el alumnado podrá preguntar las posibles dudas y se solventarán. Igualmente, podrán resolver dichas dudas por cauces telemáticos.

APARTADO PRÁCTICO: El departamento elegirá un deporte del nivel y pedirá una serie de habilidades relacionadas con él. Adicionalmente a las clases destinadas a su preparación después del periodo ordinario, se habilitarán uno o dos recreos a la semana para que el alumnado que lo desee practique con el profesorado.

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

Para evaluar este apartado, se ha diseñado el siguiente cuestionario:

RESUMEN DE AUTOEVALUACIÓN

PROFESOR:

	Puntuación (de 1 a 10)	Valoración personal
Planificación.		
Motivación de los alumnos.		
Seguimiento/ control del proceso de enseñanza-aprendizaje.		
Presentación de los contenidos.		
Actividades en el aula.		
Recursos y organización del aula.		
Atención a la diversidad.		
Clima del aula.		
Evaluación		

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE EN EDUCACIÓN FÍSICA POR PARTE DEL ALUMNADO

Contesta a este simple cuestionario siendo lo más sincero posible y pensando un poco cada una de las respuestas referidas tanto al profesor como a la asignatura. Puntúa de la siguiente manera:

Puntúa con un **1** si consideras que la respuesta es **MALA**

Puntúa con un **2** si consideras que la respuesta es **MEJORABLE**

Puntúa con un **3** si consideras que la respuesta es **ADECUADA o BUENA**

Puntúa con un **4** si consideras que la respuesta es **MUY BUENA**

¡ESTO NOS AYUDA A MEJORAR!

I. CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES

1 2 3 4

1 Presenta los contenidos de forma entendible.

Cumple adecuadamente el horario de clase

II. PROGRAMA**1 2 3 4**

Da a conocer el programa (objetivos, contenidos, metodología, evaluación, etc.), a principio de curso.

2 Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado.

Explica ordenadamente los temas.

4 El temario ha aportado nuevos conocimientos.

Se han dado todos los temas programados.

6 La materia es asequible.

III. METODOLOGÍA**1 2 3 4**

1 Cuando se introducen conceptos nuevos, se relacionan, si es posible, con los ya conocidos.

Explica con claridad los conceptos en cada tema.

3 En sus explicaciones se ajusta bien al nivel de conocimiento inicial.

Procura hacer interesante la asignatura.

5 Se preocupa por los problemas de aprendizaje de sus alumnos.

Clarifica cuales son los aspectos importantes y los secundarios.

7 Ayuda a relacionar los contenidos con otras asignaturas.

Facilita la comunicación con el alumnado.

9 Motiva para que el alumnado participe activamente en el desarrollo de la clase.

Consigue transmitir la importancia y utilidad que la asignatura tiene para las actividades futuras y desarrollo profesional del alumnado.

11 Marca un ritmo de trabajo que permite seguir bien sus clases.

IV. MATERIALES**1 2 3 4**

1 Fomenta el uso de recursos (bibliográficos o de otro tipo) adicionales a los utilizados en la clase.

Utiliza con frecuencia ejemplos esquemas o gráficos para apoyar las explicaciones.

V. ACTITUD DEL PROFESOR**1 2 3 4**

Es respetuoso con el alumnado.

2 Se esfuerza por resolver cualquier dificultad que tengan los estudiantes con la materia.

Responde puntualmente y con precisión a las cuestiones que se le plantean en clase sobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones.

VI. EVALUACIÓN**1 2 3 4**

El alumnado conoce los criterios y procedimientos de evaluación en esta materia.

- 2 El alumnado tiene claro lo que se va a exigir.

Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase.

- 4 La calificación final es fruto del trabajo realizado a lo largo de todo el curso (trabajos, intervenciones en clase, exámenes,...).

Coincide la nota obtenida con la esperada.

VII. PRÁCTICAS**1 2 3 4**

Las clases prácticas son un buen complemento de los contenidos teóricos de la asignatura.

- 2 El alumnado considera que los recursos materiales utilizados en las prácticas son suficientes.

VIII. OPINIÓN GENERAL**1 2 3 4**

- 1 En general, el alumnado está satisfecho con la labor docente.

El alumnado considera la materia que imparte es de interés para su formación.

- 3 El alumnado consideró que ha aprendido bastante.

Ha dedicado comparativamente más esfuerzo a esta asignatura que a otras asignaturas.

- 5 Consiguió aumentar el interés por Educación Física y Deporte.

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

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO

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

1.1. Objetivos de la materia

En el contexto de la LOMLOE, los objetivos generales de la materia de Educación Física para 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), están orientados a promover el desarrollo integral del alumnado, tanto a nivel físico como socioemocional:

1. Mejorar y consolidar las habilidades motoras básicas, como correr, saltar, lanzar, recibir y coordinar movimientos. (Desarrollo motor)
2. Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre el cuerpo humano, la salud, la actividad física y los beneficios de un estilo de vida activo. (Conocimiento y comprensión)
3. Fomentar una actitud activa y participativa en las diferentes actividades físicas y deportivas, promoviendo el gusto por el movimiento. (Participación activa)
4. Desarrollar habilidades sociales a través de la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo durante las clases de Educación Física. (Colaboración y trabajo en equipo)
5. Sensibilizar sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludable, incluyendo la práctica regular de actividad física y una dieta equilibrada. (Hábitos de vida saludable)
6. Fomentar el respeto hacia los demás, la tolerancia y la aceptación de la diversidad en el ámbito deportivo y durante las clases. (Respeto y tolerancia)
7. Desarrollar la autonomía y la capacidad de autoevaluación, permitiendo a los estudiantes tomar decisiones informadas sobre su propio rendimiento y progreso. (Autonomía y autoevaluación)
8. Mejorar la conciencia corporal y la percepción del propio cuerpo en relación con el entorno. (Conciencia corporal)
9. Proporcionar experiencias en una variedad de deportes y actividades físicas, permitiendo al alumnado descubrir sus intereses y habilidades. (Iniciación a deportes y actividades físicas)
10. Introducir conceptos éticos y valores asociados al deporte, como el juego limpio, la

honestidad y el respeto a las normas. (Valores deportivos y respeto)

1.2 .Competencias específicas de la materia, criterios de evaluación y contendios

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando 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.

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.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

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.

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

CONTENIDOS.

A. Vida activa y saludable.

- *Salud física.*
 - **Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.** Adecuación del volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.
 - **Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas. Tipos de alimentos, frecuencia 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.**
- *Salud social.*
 - **Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).**
- *Salud mental.*
 - **Aceptación de limitaciones** y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
 - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
 - **Reflexión sobre actitudes negativas** hacia la actividad física derivadas de ideas

preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
 - Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, **respeto al rival** y motivación.
- Preparación de la práctica motriz.
 - **La higiene** como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - Establecimiento de **mecanismos de autoevaluación** para reconducir los procesos de trabajo.
 - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - **Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.**
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - **Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).**
 - **Protocolo 112.**
 - **Soporte Vital Básico (SVB).**

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - **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.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
 - Integración del esquema corporal.
 - **Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. Gimnasia artística.**
- Capacidades condicionales.
 - **Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga**

para el acondicionamiento físico.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:
 - Deportes y actividades individuales: atletismo. **Carreras de velocidad y lanzamiento de jabalina.**
 - Deportes y actividades individuales: **gimnasia artística y combas.**
 - Deportes de red y muro: **bádminton.**
 - Deportes de invasión: **colpboly balonmano.**
 - Deportes de invasión: **unihockey.**
- Creatividad motriz.
 - **Resolución de retos** y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional.
 - **Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.**
 - **Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.**
- Habilidades sociales.
 - **Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.**
- Respeto a las reglas.
 - **Las reglas de juego** como elemento de integración social.
 - **Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia** en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).
 - **Asertividad y autocuidado.**

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
 - **Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.**
- Usos comunicativos de la corporalidad.
 - Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: **mimo y juego dramático.**
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - **Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.**

- Deporte y perspectiva de género.
 - Presencia y relevancia de figuras **masculinas y femeninas**.
 - **Ánalisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, y otras).**
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - **El deporte como fenómeno de masas.** Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
 - Conocimiento y respeto a las **normas viales en los desplazamientos** activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.
 - Utilización de espacios naturales desde la motricidad. **Senderismo y carreras de orientación.**
 - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. **Ciclismo urbano.**
- 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.
- Consumo responsable.
 - Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

1.3. Realación de los diferentes elementos curriculares con los criterios e instrumentos de evaluación:

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE/ SABER	OBJETIVOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES	INSTRUMENTO	CRITERIO
							EVALUACIÓN CALIFICACIÓN
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (PRÁCTICA)	B, C, D, E, G, K	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3, 1.6 2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.3	CCL STEM CD CPSAA CPSAA CE	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Test físicos en base a baremos adaptados individualmente para comprobar el desarrollo de la condición física. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10 para el calentamiento,	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de

				CCL CPSAA CC	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	pulso y trabajo diario.	variables del apartado.
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (TEÓRICA) <i>El calentamiento general.</i> <i>El pulso cardíaco.</i> <i>Pulso saludable,</i>	B, C, E, F, G, H, K	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 2.1, 2.2	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	Prueba objetiva escrita. Lista de calificación de 1 a 10 para	20% del apartado TEORÍA en cada trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de

<p>enfermo, en reposo y curiosidades.</p> <p>Cualidades Físicas y trabajo diario y semanal en volumen e intensidad. Prevención de las agujetas. VILPA.</p> <p>Recomendaciones de hábitos saludables en la actividad física y en la vida cotidiana. Ejercicio y salud mental.</p> <p>Nutrición. Consejos básicos. Gasto calórico por actividad física. Hidratación en el ejercicio.</p> <p>Respiración y relajación.</p>				CPSAA CE	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	trabajo para casa.	variables del apartado.
---	--	--	--	-------------	--------------------------------	--------------------	-------------------------

<p><i>Actitud postural en posiciones cotidianas.</i></p> <p><i>Senderismo y orientación básica por señales naturales y con plano.</i></p> <p><i>Las cualidades motrices implicadas en las actividades físicas</i> <i>Consejos básicos de seguridad vial para peatones y ciclistas.</i></p> <p><i>Primeros auxilios en actividades deportivas y cotidianas</i></p> <p><i>Sociedad y deporte.</i> <i>Esterotipos</i> <i>Seguridad vial. Correr y la bicicleta.</i></p>						
--	--	--	--	--	--	--

<p>CIRCUITO O JUEGO REAL DE DEPORTES DE INVASIÓN (COLPBOL, FRISBEE, BALONMANO Y UNIHOCKEY)</p>	<p>A, B, C, D, G, H, K</p>	<p>1, 2, 3, 4</p>	<p>1.2, 1.3, 1.5 2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4.2</p>	<p>CCL STEM CD CPSAA CPSAA CE</p>	<p>CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3</p>	<p>Círcuito técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10</p>	<p>50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.</p>
---	----------------------------	-------------------	--	---	--	---	--

<p>CIRCUITO O JUEGO REAL DE DEPORTES DE INVASIÓN (COLPBOL, FRISBEE BALONMANO Y UNIHOCKEY)</p>				CCL CPSAA	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5		
				CC	CC3		
				CC CCEC	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	A, B, C, D, G, H, K	1, 2, 3	1.2, 1.3	CCL STEM	CCL3 STEM2	Círculo técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista	50% del apartado PRÁCTICA.

<p>CIRCUITO O JUEGO REAL DE DEPORTES INDIVIDUALES Y DE RED Y MURO (COMBAS, BÁDMINTON Y JABALINA)</p>			<p>2.1, 2.3</p> <p>3.1, 3.3</p> <p>4.2</p>	<p>CD</p> <p>CPSAA</p> <p>CPSAA</p> <p>CE</p> <p>CCL</p>	<p>STEM5</p> <p>CD4</p> <p>CPSAA2</p> <p>CPSAA4</p> <p>CPSAA4</p> <p>CPSAA5</p> <p>CE2</p> <p>CE3</p> <p>CCL5</p>	<p>de calificación de 1 a 10 o rúbrica.</p> <p>Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10.</p>	<p>Media con el resto del apartado práctico del trimestre.</p> <p>30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.</p>
---	--	--	--	--	---	---	--

				CPSAA CC CC CCEC	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CEC4		
	A, B, C, D, E, G, H, J, K, L	1, 2, 3, 4	1.5	CCL STEM CD	CCL3 STEM2 STEM5 CD4	Lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	40% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado

COMPOSICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL (MIMO Y CUENTO MOTOR)		2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4.1, 4.3	CPSAA CPSAA CE CCL CPSAA CC	CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3			práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
--	--	--	--	--	--	--	---

				CC CCEC	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
REALIZACIÓN DE SENDEROS Y CARRERAS DE ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL Y URBANO (SENDERISMO Y ORIENTACIÓN)	B, C, G	1, 2, 3, 5	1.2, 1.5, 1.6	CCL STEM CD CPSAA CPSAA CE	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	Realización de recorridos de orientación con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

			2.1, 2.3	CCL CPSAA	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10.	30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
			3.1, 3.2, 3.3	CC STEM CC CE	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3		
			5.1, 5.2		STEM5		

					CC4 CE1 CE3		
--	--	--	--	--	-------------------	--	--

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Ver apartado 9.1. de la programación ubicado en la página 41 del presente documento.

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.

1.1. Objetivos de la materia

En el contexto de la LOMLOE, los objetivos generales de la materia de Educación Física para 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), están diseñados para promover el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional del alumnado:

1. Consolidar y mejorar las habilidades motoras básicas, como correr, saltar, lanzar y recibir, en una variedad de contextos deportivos. (Desarrollo motor)
2. Desarrollar una mayor conciencia corporal, comprendiendo cómo funcionan los sistemas musculares y esqueléticos. (Conciencia corporal)
3. Fomentar la adopción de hábitos de vida activos y saludables, incluyendo la participación regular en actividades físicas. (Hábitos saludables)
4. Incentivar la participación activa en una amplia gama de actividades físicas y deportivas, promoviendo el disfrute del movimiento. (Participación activa)
5. Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, comunicación y cooperación durante las actividades deportivas. (Trabajo en equipo)
6. Introducir conceptos éticos relacionados con el deporte, como el juego limpio, el respeto a las reglas y la honestidad.
7. Mejorar la comprensión de conceptos relacionados con la anatomía, la fisiología, la biomecánica y la nutrición en el contexto del deporte y la actividad física. (Competencias cognitivas).
8. Comprender y aplicar las reglas y normativas de diversos deportes y actividades físicas. (Comprensión de reglas)
9. Refinar las habilidades psicomotoras, como la coordinación, el equilibrio y la agilidad, para mejorar el rendimiento deportivo. (Desarrollo psicomotor)
10. Concienciar sobre la importancia de la prevención de lesiones y aprender prácticas seguras durante la actividad física y el deporte. (Prevención de lesiones)
11. Fomentar la autoevaluación y la reflexión sobre el propio rendimiento físico, estableciendo metas personales de mejora. (Autoevaluación)
12. Promover la aceptación de la diversidad en el ámbito deportivo y el respeto hacia las diferencias individuales. (Diversidad y respeto)
- 13.

1.2. Competencias específicas de la materia, contenidos y criterios de evaluación.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

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.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.1. Organizar y 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.

4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

CONTENIDOS:

A. Vida activa y saludable.

– Salud física.

- **Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Relación entre salud y alimentación.** Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales.
- **Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.** Musculatura del núcleo central del cuerpo. **CORE** y su relación con el mantenimiento de la postura.
- **Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.**
- **Pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.**

– Salud social.

- **Ánalisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.**

– Salud mental.

- La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social superación personal.
- Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
- Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. **Vigorexia.**

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
- **Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.**
- Preparación de la práctica motriz.
- **Autoconstrucción de materiales** como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
- **Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación** para reconducir los procesos de trabajo.
- **Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales** para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - **Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas** dentro y fuera del centro educativo.
 - **Calzado deportivo, ropa y ergonomía.**
- Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - **Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer).**
 - **Protocolo 112.**
 - **Soporte vital básico (SVB).**

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
- **Planificación de pautas grupales** para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas.
- **Ánálisis de movimientos y patrones motores del adversario** para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- **Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.** Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:

- **Integración del esquema corporal.**
- **Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.**
- Capacidades condicionales.
 - **Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.**
 - **Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:**
 - Deportes y actividades individuales: **habilidades gimnásticas y acrobáticas y combas.**
 - Deportes de red y muro: **pinfuvote.**
 - Deportes de combate: **juegos de lucha dentro de la Condición Física.**
 - Deportes de invasión: **fútbol-sala y balonmano.**
 - Deportes y juegos de blanco y diana: **goalball.**
 - Creatividad motriz.
 - **Resolución de retos** y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad,
de forma original, tanto **individualmente como en grupo.**
 - **Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.**

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.
- **El estrés.** Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.
- **Perseverancia y tolerancia a la frustración** en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales.
- Respeto a las reglas.
 - Las reglas de juego como **elemento de integración social.**
 - Funciones de **arbitraje deportivo.**
- **Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.**

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

- **Acrosport: figuras, acrobacias y coreografía musical.**
 - Deporte y género.
- **Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación.**
- **Promoción del deporte en igualdad.** Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.
- **Presencia y relevancia de figuras del deporte.** Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
 - Influencia del deporte en la cultura actual.
- **Ánalisis crítico del deporte como fenómeno de masas.** Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.
- **Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalada.**
- Utilización de espacios urbanos desde la motricidad.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- **Ánalisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano:** adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable.
 - Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

1.3. Relación de los diferentes elementos curriculares con los criterios e instrumentos de evaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE/ SABER	OBJETIVOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES	INSTRUMENTO	CRITERIO CALIFICACIÓN
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (PRÁCTICA)	B, C, D, E, G, K	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6 2.1, 2.2, 2.3 3.1	CCL STEM CD CPSAA CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5	Test físicos en base a baremos adaptados individualmente para comprobar el desarrollo de la condición física. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10 para el calentamiento, pulso y trabajo diario.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.

			CE	CE2 CE3 CCL CPSAA CC	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3		
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (TEÓRICA) <i>El calentamiento general.</i>	B, C, E, F, G, H, K	1, 2	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2	Prueba objetiva escrita	20% del apartado TEORÍA en cada trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de

<p>El pulso cardíaco. Pulso saludable, FCM, intervalo de trabajo, factores que alteran el pulso.</p> <p>Cualidades Físicas y trabajo diario y semanal en volumen e intensidad. Cuidados y consejos de entrenamiento básicos.</p> <p>Ejercicio y salud. Antes, durante y después del ejercicio. Pautas básicas. Salud mental y actividad física. Vigorexia</p>			2.1, 2.2, 2.3	CPSAA CE	CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Lista de calificación de 1 a 10 para trabajo para casa.	variables del apartado.
--	--	--	----------------------	-------------------------------	--	--	--------------------------------

<p><i>Nutrición.</i> <i>Consejos básicos.</i> <i>Alimentos a consumir con moderación, a diario y antiinflamatorios.</i></p> <p><i>Actitud postural en posiciones cotidianas. Calzado y ejercicio. CORE.</i></p> <p><i>Cabuyería y escalada.</i></p> <p><i>Primeros auxilios en actividades deportivas y en la vida cotidiana.</i> <i>Infografías sobre deportes: reglas, historia y técnicas.</i></p>							
	A, B, C, D, G, H, K	1, 2, 3, 4	1.2	CCL	CCL3	Círculo técnico o desarrollo en juego	40% del apartado PRÁCTICA.

CIRCUITO O JUEGO REAL DE DEPORTES DE INVASIÓN (FLOORBALL, BEISBOL ,ARTZIKIROL,			2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4,2	STEM CD CPSAA	STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	real de un partido con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
---	--	--	---	------------------------------	---	--	---

FÚTBOL SALA Y GOALBALL))				CCL CPSAA	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5		
CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTES	A, B, C, D, G, H, K	1, 2, 3, 4	1.2, 1.5	CCL CC CC CCEC	CCL5 CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	Círculo técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista de	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del

INDIVIDUALES Y DE RED Y MURO (ROUNDNET, MALABARES COMBAS, GOALBALL Y PINFUVOTE)			2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4.2	CD CPSAA CPSAA CE CCL	CD4 CPSAA2 CPSAA4 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5	calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
--	--	--	--	--	---	--	--

				CPSAA CC CCEC	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	A, B, C, D, E, G, H, J, K, L	1, 2, 3, 4	1.5	CCL STEM	CCL3 STEM2 STEM5	Lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del

COMPOSICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL (ACROSPORT)			2.1, 2.2, 2.3	CD CPSAA	CD4 CPSAA2 CPSAA04		apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
			3.1, 3.2, 3.3	CPSAA CE	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	
COMPOSICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL			4.1, 4.3	CCL CPSAA	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5		

(ACROSPORT)				CC CCEC	CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	B, C, G	1, 2, 3, 5	1.2, 1.5, 1.6	CCL STEM CD CPSAA CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2	Realización de recorridos de escalada con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

<p>RECORRIDOS DE ESCALADA EN EL MEDIO NATURAL Y/O URBANO <i>(ESCALADA Y CABUYERÍA)</i></p>			2.1, 2.3	CE CCL CPSAA	CPSAA4 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10.	30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
			3.1, 3.3	CC STEM CC CE	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3		

			5.1, 5.2		STEM5 CC4 CE1 CE3		
--	--	--	----------	--	----------------------------	--	--

2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Ver apartado 9.1. de la programación ubicado en la página 41 del presente documento.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO**1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.****1.1. Objetivos de la materia**

En el contexto de la LOMLOE, los objetivos generales de la materia de Educación Física para 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), están orientados a promover el desarrollo integral del alumnado en diversos aspectos relacionados con la actividad física y el deporte:

1. Refinar y ampliar las habilidades motrices básicas, así como aprender nuevas técnicas deportivas en una variedad de disciplinas. (Desarrollo motor y habilidades técnicas)
2. Promover la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable, incluyendo la actividad física regular y una alimentación equilibrada. (Hábitos de vida saludable)
3. Fomentar la participación activa en una amplia gama de actividades físicas y deportivas. (Participación activa y diversidad de actividades)
4. Desarrollar la capacidad de comprender y aplicar estrategias y tácticas en diferentes deportes, así como tomar decisiones informadas durante la competición. (Comprensión de estrategias y tácticas)
5. Mejorar la comprensión de conceptos relacionados con la anatomía, la fisiología, la biomecánica y la nutrición en el contexto del deporte y la actividad física. (Competencias cognitivas)
6. Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, comunicación efectiva y cooperación en entornos deportivos y de actividad física. (Trabajo en equipo y comunicación)
7. Reforzar los valores éticos asociados al deporte, como el juego limpio, el respeto a las reglas y la honestidad. (Ética y valores deportivos)
8. Concienciar sobre la importancia de la prevención de lesiones y el comportamiento seguro durante la actividad física y el deporte. (Prevención de lesiones y seguridad)
9. Fomentar la autoevaluación y la capacidad de establecer metas personales para el desarrollo físico y deportivo. (Autoevaluación y metas personales)
10. Promover la inclusión y el respeto hacia la diversidad en el ámbito deportivo, reconociéndolas diferencias individuales. (Inclusión y respeto a la diversidad)
11. Trabajar en el desarrollo de la competencia motriz, incluyendo aspectos como la coordinación, el equilibrio y la agilidad. (Desarrollo de la competencia motriz)

Brindar oportunidades para que el alumnado participe en competiciones deportivas, fomentando el espíritu competitivo y la superación personal. (Participación en competiciones deportivas).

1.2. Competencias específicas de la materia, contenidos y criterios de evaluación.**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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de

vida activa, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

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.

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.

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

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.

1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones

digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

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.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

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.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

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.

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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

CONTENIDOS

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
 - 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**.
- Salud social.
 - **Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos**.
- Salud mental.

- Exigencias y presiones de la competición.
- Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (**vigorexia, anorexia, bulimia y otros**).
- Creación de una identidad corporal definida y consolidada **alejada de estereotipos sexistas**.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
 - Gestión y enfoque de los **diferentes usos y finalidades de la actividad física** y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- Preparación de la práctica motriz.
 - **Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo** para actividades físicas y deportivas.
 - Reflexión crítica sobre la importancia de las **medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y deportiva**.
 - **Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos**.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - Establecimiento de **mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto**.
 - **Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física**.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - **Gestión del riesgo propio y del de los demás**.
 - **Medidas individuales y colectivas de seguridad**.
- Actuaciones críticas ante accidentes.
 - **Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar)**.
 - **Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares)**

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Búsqueda de **adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad** en situaciones motrices individuales.
 - **Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas**.

- Esquema corporal.
 - **Búsqueda de la acción más óptima** en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
 - **Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales** en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
- Capacidades condicionales.
 - **Desarrollo de las capacidades físicas básicas.**
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
 - Deportes y actividades individuales: **atletismo. Carreras de vallas.**
 - Deportes de red y muro: **pickleball y voleibol.**
 - Deportes de invasión: **baloncesto y ultimate.**
 - Deportes de bate y campo: **kickball.**
- Creatividad motriz.
 - **Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.**

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión y autorregulación emocional.
 - **Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso** en situaciones motrices.
- Habilidades sociales.
 - **Estrategias y técnicas de negociación y mediación** en contextos motrices: escucha activa y diálogo.
- Respeto a las reglas.
 - **Juego limpio** en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- **Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia** en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

- Usos comunicativos de la corporalidad.
 - Técnicas específicas de expresión corporal: **danzas y bailes**.
- **Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.**
 - Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género.
 - **Historia del deporte desde la perspectiva de género.**
 - Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).
 - **Ejemplos de referentes** que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - Deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
 - **Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos** para una movilidad segura, saludable y sostenible.
 - **Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible.** Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamiento respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (**gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares**).
- **Ánalysis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.**
- Consumo responsable.
 - Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. **Carreras de orientación con brújula**
 - **Cuidado del entorno próximo**, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
 - **Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.**

1.3. Relación de los diferentes elementos curriculares con los criterios e instrumentos de evaluación.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE/ SABER	OBJETIVOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES DE SALIDA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN	
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (PRÁCTICA)	B, C, D, E, G, K	1, 2, 3, 4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6	2.3 3.1 4.2	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	Test físicos en base a baremos adaptados individualmente para comprobar el desarrollo de la condición física. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10 para el calentamiento, pulso y trabajo diario.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.

			CE	CE2 CE3		
			CCL	CCL5		
			CPSAA	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5		
			CC	CC3		
			CC	CC2 CC3		
			CCEC	CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		

<p>DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD CF Y SALUD (TEÓRICA)</p> <p><i>El calentamiento específico.</i></p> <p><i>El pulso cardíaco.</i></p> <p><i>Bradicardia, taquicardia, normocardia, la Escala de Borg y Test de Ruffier-Dickson.</i></p> <p><i>El aparato locomotor.</i></p>	B, C, E, F, G, H, K	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5,	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE CE2 CE3	Prueba objetiva escrita Lista de calificación de 1 a 10 para trabajo para casa.	20% del apartado TEORÍA en cada trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
			2.1				

<p><i>Funciones y tipos de huesos, articulaciones y músculos.</i></p> <p><i>Cualidades Físicas.</i></p> <p><i>Tipos, subtipos, sistemas de entrenamiento y beneficios y peligros.</i></p> <p><i>Actitud postural.</i></p> <p><i>Prevención y ejercicios de descarga.</i></p> <p><i>Nutrición.</i></p> <p><i>Dieta equilibrada, dietas falsas, mitos sobre la nutrición y alteraciones</i></p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p><i>alimenticios y de trastorno corporal.</i></p> <p>Orientación en la naturaleza con brújula y plano.</p> <p>Primeros auxilios.</p> <p><i>RCP, Maniobra de Heimlich, cómo actuar ante un ictus.</i></p> <p>Dopaje.</p> <p><i>Tipos y efectos.</i></p> <p>Mujer y deporte.</p> <p><i>Mujeres pioneras en el deporte. Brecha salarial en el deporte.</i></p>						
---	--	--	--	--	--	--

CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTES DE INVASIÓN Y DE RED Y MURO EN EQUIPO	A, B, C, D, G, H, K	1, 2, 3, 4	1.2, 1.3, 1.5 2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4.2	CCL STEM CD CPSAA CPSAA CE	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Círcito técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.

(BALONCESTO, FUTBOL GAÉLICO, ULTIMATE, KICKBALL Y VOLEIBOL)				CCL CPSAA CC CC CCEC	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	A, B, C, D, G, H, K	1, 2, 3, 4	1.2, 1.3, 1.5,	CCL STEM	CCL3 STEM2	Círculo técnico o desarrollo en juego real de un	50% del apartado PRÁCTICA.

CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE RED Y MURO INDIVIDUALES (VALLAS Y PICKLEBALL)			2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4.2	CD CPSAA CPSAA CE CCL CPSAA	STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1	partido con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
--	--	--	---	--	--	--	---

(VALLAS Y BÁDMINTON)				CC CC CCEC	CPSAA3 CPSAA5 CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	A, B, C, D, E, G, H, J, K, L	1, 2, 3	2.1, 2.3	CCL CPSAA CE	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

<i>COMPOSICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL (DANZAS POPULARES)</i>		3.1, 3.2, 3.3 4.1, 4.2, 4.3	CCL CPSAA CC CC	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10.	30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
--	--	------------------------------------	--------------------------------------	---	--	---	--

<p>DESARROLLO DE RUTAS DE ORIENTACIÓN EN EL ENTORNO NATURAL Y URBANO <i>(ORIENTACIÓN CON BRÚJULA)</i></p>	<p>B, C, G</p>	<p>1, 2, 3, 5</p>	<p>1.2, 1.3, 1.5, 1.6</p>	<p>CCL STEM CD CPSAA CPSAA CE</p>	<p>CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5</p>	<p>Realización de recorridos de orientación con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.</p> <p>Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10.</p>	<p>40% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.</p> <p>30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.</p>
--	----------------	-------------------	---------------------------	---	--	--	---

			5.1, 5.2	STEM CC CE	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 STEM5 CC4 CE1 CE3		
--	--	--	----------	------------------	---	--	--

1.4. Recuperación en la materia:

Ver apartado 9.1. de la programación ubicado en la página 41 del presente documento.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO**1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia.****1.1. Objetivos de la materia**

En el contexto de la LOMLOE, los objetivos generales de la materia de Educación Física para 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), están orientados a continuar promoviendo el desarrollo integral del alumnado en diversas áreas relacionadas con la actividad física y el deporte:

1. Continuar refinando y mejorando las habilidades motrices básicas y avanzadas, así como dominar técnicas deportivas más complejas. (Desarrollo motor avanzado)
2. Reforzar la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable, incluyendo la actividad física regular, una alimentación equilibrada y la gestión del estrés. (Hábitos de vida saludable)
3. Fomentar la participación activa y permitir al alumnado proponer actividades físicas y deportivas acordes con sus preferencias e intereses. (Participación activa y propuesta de actividades)
4. Desarrollar una comprensión avanzada de estrategias y tácticas en diferentes deportes, así como la capacidad de tomar decisiones tácticas efectivas durante la competición. (Comprensión de estrategias y tácticas deportivas)
5. Profundizar en los conocimientos relacionados con la anatomía, la fisiología, la biomecánica y la nutrición en el contexto del deporte y la actividad física. (Competencias cognitivas y teóricas)
6. Fortalecer las habilidades de trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la capacidad de asumir roles de liderazgo en entornos deportivos y de actividad física. (Trabajo en equipo y liderazgo)
7. Profundizar en los valores éticos del deporte, incluyendo el respeto, la honestidad, la lealtad y el juego limpio. (Ética y valores deportivos avanzados)
8. Concienciar sobre la prevención de lesiones en actividades deportivas, así como la importancia de la seguridad y el comportamiento responsable. (Prevención de lesiones y seguridad avanzada)
9. Fomentar la autoevaluación y la capacidad de establecer metas personales para el desarrollo físico y deportivo, incluyendo la planificación de entrenamientos. (Autoevaluación y establecimiento de metas personales)
10. Promover la inclusión y el respeto hacia la diversidad en el ámbito deportivo, reconociendo y valorando las diferencias individuales. (Inclusión y respeto a la diversidad avanzada)
11. Reforzar la competencia motriz avanzada, incluyendo la coordinación, el equilibrio y la agilidad a niveles más avanzados. (Competencia motriz avanzada)
12. Brindar oportunidades para que el alumnado participe en competiciones deportivas y eventos, fomentando el espíritu competitivo y la superación

personal. (Participación en competiciones deportivas y eventos)

Estos objetivos buscan proporcionar una experiencia educativa enriquecedora que permita al alumnado seguir desarrollando sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales a través de la Educación Física en 4º de ESO.

1.2. Competencias específicas de la materia, contenidos y criterios de evaluación.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

1.2. Desarrollar y ampliar 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, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

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.

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

1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

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

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

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.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

COMPETENCIA 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, 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.

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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 desarrolle.

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

CONTENIDOS

A. Vida Activa y saludable

- Salud Física
 - **Diseño de dietas saludables**, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos.
 - Consolidación de una cultura en materia de **educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares**.
 - Profundización en pautas para prevenir y tratar el **dolor muscular de origen retardado**.
 - **Ergonomía** en actividades cotidianas (**frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares**).

– Salud social.

- **Suplementación y dopaje en el deporte.** Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.

– Salud mental.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección crítica y justificada de la práctica física.

- Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

– Preparación de la práctica motriz.

- Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.
- Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.

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

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

- Actuaciones específicas ante accidentes: **reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).**
- **Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar)**, así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (**maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares**).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

– **Toma de decisiones.**

- **Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival**, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- **Organización anticipada** de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto.

- **Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa** en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente
 - Capacidades condicionales.
 - **Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.**
 - **Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.**
 - **Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:**
 - **Deportes de red y muro: pádel palas, voleibol.**
 - **Deportes de bate y campo: softbéisbol.**
 - **Deportes de invasión: rugby tag y baloncesto**
 - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
 - Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación.
- D. Emociones y relaciones sociales.**
- Gestión emocional:
 - **Habilidades volitivas y capacidad de superación.**
 - Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.**
- Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la **elaboración de coreografías**, etc.
 - Deporte y género.
 - **Estereotipos.**
 - **Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.**
 - **Influencia del deporte en la cultura actual.**
 - **Ánalysis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura**

actual.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

– **Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.**

– **Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno. Escalada**

1.3. Relación de los diferentes elementos curriculares con los criterios e instrumentos de evaluación.

.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE/ SABER	OBJETIVOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES DE SALIDA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (PRÁCTICA)	B, C, D, E, G, K	1, 2, 3, 4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6 2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2 4.2	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2	Test físicos en base a baremos adaptados individualmente para comprobar el desarrollo de la condición física. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10 para el calentamiento, pulso y trabajo diario.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.

				CE3		
			CCL	CL5		
			CPSAA	CPSAA1		
				CPSAA3		
				CPSAA5		
			CC	CC3		
			CC	CC2		
				CC3		
			CCEC	CCEC1		
				CCEC2 CCEC3		
				CCEC4		

<p>DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (TEÓRICA)</p> <p><i>El calentamiento específico</i></p> <p><i>El pulso cardíaco.</i> Bradicardia, taquicardia, normocardia, la Escala de Borg y Test de Ruffier-Dickson.</p> <p><i>Cualidades Físicas.</i> Tipos, subtipos, sistemas de entrenamiento</p>	B, C, E, F, G, H, K	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA CPSAA4 CPSAA5 CE CE2 CE3	Prueba objetiva escrita. Lista de calificación de 1 a 10 para trabajo para casa.	20% del apartado TEORÍA en cada trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
			2.1				

<p><i>y beneficios y peligros.</i></p> <p>Actitud postural.</p> <p><i>Prevención y ejercicios de descarga.</i></p> <p><i>Identificación de lesiones en pie, rodilla y columna y corrección</i></p> <p>Nutrición.</p> <p><i>Dieta equilibrada, plato de Harvard y trastornos corporales relacionados con la alimentación</i></p> <p>Primeros auxilios.</p>						
--	--	--	--	--	--	--

<p><i>RCP, Maniobra de Heimlich, cómo actuar ante un ictus, lesiones comunes en el deporte y protocolo PEACE&LOVE.</i></p> <p><i>Dopaje. Tipos y efectos.</i></p> <p><i>Mujer y deporte. Mujeres pioneras en el deporte. Brecha salarial en el deporte.</i></p>							
<p>CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTES DE INVASIÓN Y DE RED Y</p>	A, B, C, D, G, H, K	1, 2, 3, 4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5,	CCL STEM	CCL3 STEM2 STEM5	Círculo técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del

MURO Y DE BATE Y CAMPO <i>(BALONCESTO, VOLEIBOL, SOFTBÉISBOL, RUGBY, TAG, ROUDNET, FRESBEE)</i>			2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3 4.2	CD CPSAA	CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA CE CCL CPSAA	CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3	de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
---	--	--	---	-----------------	---	--	---	--

				CC CC CCEC	CPSAA5 CC3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	A, B, C, D, G, H, K	1, 2, 3, 4	1.2, 1.3, 1.5, 1.6 2.1, 2.2, 2.3	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	Círculo técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	40% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

<p>CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE RED Y MURO INDIVIDUALES (PICKEBALL)</p>			3.1, 3.2, 3.3 4.2	CPSAA CCL CC	CPSAA4 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	<p>Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10</p>	<p>30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.</p>
<p>CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE</p>							

RED Y MURO INDIVIDUALES (PADEL)				CC CCEC	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	A, B, C, D, E, G, H, J, K, L	1, 2, 3, 4	1.5 2.1, 2.2, 2.3	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	Lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

DESARROLLO DE UNA COMPOSICIÓN DE EXPRESIÓN CORPORAL (DANZAS AERÓBICAS)		3.1, 3.2, 3.3	4.1, 4.3	CE CPSAA CC	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
---	--	---------------	----------	---------------------------	--	---	--

				CC CCEC	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		
	B, C, G	1, 2, 3, 5	1.2, 1.5, 1.6	CCL STEM CD CPSAA CPSAA CE	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	Realización de recorridos de escalada con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada

DESARROLLO DE RECORRIDOS EN EL ENTORNO NATURAL Y URBANO. (ESCALADA)			2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.3 5.1, 5.2	CCL CPSAA CC STEM CC CE	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 STEM5 CC4	registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10.	con el resto de variables del apartado.
--	--	--	---	--	---	--	---

					CE1 CE3		
--	--	--	--	--	------------	--	--

1.4. recuperación en la materia

Ver apartado 9.1. de la programación ubicado en la página 41 del presente documento.

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/as las capacidades que les permitan:

OBJETIVOS DE ETAPA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a trabajar y jugar en pequeños grupos.• Aprender a trabajar y jugar en el gran grupo de clase.• Asumir la diversidad de características y capacidades personales y deportivas, incluidas las propias y las derivadas de la diferencia de género.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de implicarse en el trabajo físico individual y colectivo conciliando la búsqueda del resultado y la práctica gratificante.• Ser capaz de gestionar sus emociones frente a tareas intelectuales y de desafío físico.
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none">• Asumir la diversidad de características y capacidades personales y deportivas, incluidas las propias y las derivadas de la diferencia del sexo biológico.

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.

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 el trabajo de figuras femeninas con mérito deportivo.

- Desarrollar hábitos de lectura comprensiva y actividad útil a la hora de trabajar los temas teóricos de la asignatura.

- Desarrollar la capacidad de comprensión lectora y de expresar verbal y no verbalmente los propios conocimientos, el lenguaje técnico, las emociones y sentimientos.

- Realizar los puntos d y e en el idioma estudiado en el instituto: el inglés.

- Presentar trabajos en diferentes plataformas digitales, realizar videos en expresión corporal y trabajar con aplicaciones de medición de esfuerzo en la asignatura.

- Realizar análisis sobre el tipo de ejercicio, la alimentación y los hábitos más saludables e identificar los perjudiciales.
- Ser capaz de llevar a cabo entrenamientos personales y a otros con el fin de mejorar la salud.

- Conocer la base teórica sobre la que se asientan los métodos de entrenamiento y utilizarla con solvencia durante las clases y fuera de ellas.

- Realizar actividades en el medio natural respetando las normas de seguridad y el

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.

entorno y usando técnicas de orientación.

- Aprender la evolución en los entrenamientos personales y descubrir los últimos métodos de entrenamiento para la salud y el aprendizaje en las distintas unidades didácticas.

- Participar en las actividades colectivas deportivas y expresivas con dominio motor tomando decisiones y llevándolas a la práctica.
- Valorar las necesidades colectivas en cada deporte y actividad.

- Disfrutar de la expresión corporal tanto en el papel de participante como en el de espectador, mostrando recursos expresivos.

- Utilizar los conocimientos adquiridos para planificarse calentamientos y planes de entrenamientos propios en base a los objetivos que se deseen alcanzar, ya sean personales (mejora de la actividad física, catarsis, divertimento) o interpersonales (relación con los demás, conocimiento de deportes de otras culturas...) y que sepa relacionarse en el juego mostrando dominio motor.

- Conocer las normas básicas de circulación como peatón (sea caminando o corriendo) y cuando utilice un vehículo como la bicicleta, los patines, el monopatín o el patinete (eléctrico o no).

- Conocer el impacto que las actividades en la naturaleza como el senderismo y las carreras de orientación tienen en la naturaleza, respetando el medioambiente sin ejercer efectos negativos en el entorno animal, mineral y vegetal.

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.

La materia de Educación Física está bien relacionada con todas y cada una de las competencias clave. Esta relación se puede observar a continuación:

a) Competencia social y cívica

SABER:

- Comprender las actividades deportivas y expresivas como oportunidades para la convivencia, la cooperación y la solidaridad.
- Comprender códigos de conducta aceptados en distintas sociedades y entornos.
- Comprender los conceptos de democracia, justicia, igualdad y no discriminación entre mujeres y hombres y diferentes grupos étnicos o culturales.

SABER HACER:

- Participar en actividades lúdicas y deportivas como espectador o como ejecutante respetando el reglamento y al resto de los participantes, mostrando dominio motor.
- Saber comunicarse y escuchar de una manera constructiva en diferentes entornos y situaciones, también las conflictivas.
- Participar de una manera constructiva en la organización de actividades deportivas o expresivas para la comunidad, mostrando dominio motor

SABER SER:

- Tener tolerancia y apertura ante las diferencias físicas, culturales o de otro tipo.
- Valorar a todas las personas por el hecho de serlo más que por sus capacidades o características físicas o de cualquier otro tipo, y basar en ello mismo la propia autoestima.
- Tener apertura y sensibilidad ante las necesidades de todos los miembros de la comunidad Saber situarse con criterio propio ante las realidades sociales que rodean el mundo del deporte y del espectáculo.

b) Conciencia y expresiones culturales

SABER:

- Conocer la herencia cultural y el patrimonio que suponen las distintas modalidades físico-deportivas y juegos tradicionales. o Conocer el patrimonio cultural que suponen las actividades artísticas y expresivas que puedan tener relación con cuerpo (mimo, danza, teatro, fotografía, escultura, pintura...)
- Conocer el patrimonio medioambiental del entorno.

SABER HACER:

- Participar de las actividades deportivas, lúdicas y expresivas poniendo en juego todos los recursos personales mostrando dominio motor
- Poner en práctica la iniciativa, la capacidad de autoexpresión, la creatividad y la imaginación mostrando dominio motor
- Aplicar diferentes habilidades de pensamiento, perceptivas, comunicativas, de sensibilidad y sentido estético.

SABER SER:

- Tener tolerancia y apertura ante las diferencias físicas, culturales o de otro tipo.
- Valorar a todas las personas por el hecho de serlo más que por sus capacidades o características físicas o de cualquier otro tipo, y basar en ello la propia autoestima.
- Tener apertura y sensibilidad ante las necesidades de todos los miembros de la comunidad Saber situarse con criterio propio ante las realidades sociales que rodean el mundo del deporte y del espectáculo.

c) Competencia digital

SABER:

- Conocer los derechos y los riesgos en el mundo digital.

- Conocer algunas aplicaciones informáticas y aparatos tecnológicos que son útiles en el entorno de las actividades deportivas.
- Conocer y discriminar el valor de diferentes fuentes de información.

SABER HACER:

- Saber buscar, seleccionar, tratar y compartir información, usando medios digitales y teniendo en cuenta la fiabilidad de distintas fuentes de información.
- Crear contenidos escritos y audiovisuales en formato digital, referidos o no a realizaciones deportivas o expresivas propias.

SABER SER:

- Tener una actitud activa, crítica y realista hacia los medios tecnológicos.
- Valorar fortalezas y debilidades en los medios tecnológicos, así como su incidencia en los hábitos sedentarios y del tipo de comunicación interpersonal.
- Respetar principios éticos en su uso.

d) Competencia en comunicación lingüística

SABER:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales que se manejan en nuestra materia.
- Conocer el vocabulario específico de la materia (algunos términos en otras lenguas).

SABER HACER:

- Expresarse oralmente con corrección, adecuación a la situación y coherencia.
- Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales.
- Componer distintos tipos de textos creativamente con sentido literario en las realizaciones dramáticas.
- Expresar sus propias reflexiones, sentimientos y sensaciones.
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.

SABER SER:

- Mantener una actitud favorable hacia la lectura de textos referidos a nuestra materia
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor.

e) Competencia de aprender a aprender

SABER:

- Conocer los procesos implicados en el aprendizaje.
- Conocer lo que uno sabe y lo que uno desconoce sobre las actividades deportivas o expresivas en cuestión.

SABER HACER:

- Adquirir individual y colectivamente aprendizajes técnicos, tácticos, reglamentarios u organizativos.
- Saber autoevaluar los propios procesos de aprendizaje.

SABER SER:

- Saber escuchar los deseos y necesidades de aprendizaje propias y ajenas.
- Saber ser protagonista del propio aprendizaje.

d) Competencia matemática y basadas en ciencia y en tecnología**SABER:**

- Entender las representaciones de la realidad deportiva que se hacen en forma numérica (marcas, estadísticas...).
- Conocer algunas especificaciones técnicas sobre materiales e instalaciones deportivas.

SABER HACER:

- Saber autoevaluar objetivamente algunas realizaciones deportivas propias.
- Saber operar las representaciones numéricas de la realidad (realizando razonamientos sobre cantidades, orden, secuencias, medias...) para obtener conclusiones prácticas.

SABER SER:

- Respetar y aceptar la realidad que marcan los datos numéricos objetivos sin asociar a ellos la valoración global de las personas a quienes afecte.
- Valorar críticamente la posibilidad nuestra y de otras personas de acceder o no a diversas tecnologías y materiales de interés para la actividad física y la salud.

e) Competencia de sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor**SABER:**

- Conocer los pasos para diseñar e implementar de un plan de actividad deportiva o competitiva o una realización expresiva.
- Conocer las oportunidades existentes para las actividades en el ocio y el desarrollo profesional ligadas a nuestra materia.

SABER HACER:

- Llevar a cabo proyectos deportivos, expresivos, de formación o entrenamiento de forma individual y colectiva, de forma creativa y adaptándose a las circunstancias mostrando dominio motor.
- Saber evaluar los proyectos realizados.

SABER SER:

- Saber escuchar los deseos propios y ajenos y ponerlos en práctica adaptándose creativamente a las circunstancias.

f) Competencia plurilingüe

SABER:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales que se manejan en nuestra materia.
- Conocer el vocabulario específico de la materia.

SABER HACER:

- Expresarse oralmente con corrección, adecuación a la situación y coherencia.
- Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales.
- Componer distintos tipos de textos creativamente con sentido literario en las realizaciones dramáticas.
- Expresar sus propias reflexiones, sentimientos y sensaciones.
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.

SABER SER:

- Mantener una actitud favorable hacia la lectura de textos referidos a nuestra materia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...

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.

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales 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, que deben seguir trabajándose 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, tanto en medio acuático como terrestre, 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.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, 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: **STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.**

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 básicas, 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 sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera 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, podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, 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 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 destaque por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

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.

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 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. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de éstos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, 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.

El plano colectivo implica poner en juego 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. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. 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 físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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.

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, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el 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, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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 folklore 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 mimica 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). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como

manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: **CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.**

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

Competencia ciudadana.

CC2: Analiza y asume fundadamente 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.

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 vinculada 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.

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 permitirá 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. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los 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. 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 marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, 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 del Perfil de salida:

STEM5, CC4, CE1, CE3

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.

3. Relación de las competencias específicas, contenidos y criterios de evaluación:

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.

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 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.

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 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.

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 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.

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 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.

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 desarrolle.

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.

CONTENIDOS

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
- **Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).**
- **Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas** (como requisito previo a la planificación): **técnicas, estrategias y herramientas de medida.**
- **Identificación de objetivos** (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.
- **Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física** que logren consolidar un estilo de vida saludable.
- **Evaluación** del logro de los objetivos del programa y **reorientación** de actividades a partir de los resultados.
- **Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.**
- **Dietas equilibradas 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.
- Salud social.
- **Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud.**

- **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.**
 - Salud mental.
- **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 publicidad y 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.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física
- Gestión de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva** (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Preparación de la práctica motriz.
- 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.**
- **Ánalisis crítico de estrategias publicitarias.**
- Planificación y autorregulación de proyectos motores
- **Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles** (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- **Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura** según las características de la actividad física.
- **Gestión del riesgo** propio y del de los demás: previsión, organización y planificación actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.
- Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
- **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 **ante alertas escolares**.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
- Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en **actividades individuales. Condición Física**.
- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en **actividades de grupo. Hockey sala**.
- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las **actividades de oposición. Bádminton y Voleibol**.
- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las **actividades físico-deportivas de contacto** a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. **Juegos**.
- **Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.**
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
- **Integración del esquema corporal.**
- **Toma de decisiones** previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- **Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.**
 - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
 - Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades.
- Deportes y actividades individuales: **Juegos de condición física**.
- Deportes y actividades de combate: **juegos de lucha en condición física**.

- Deportes de invasión: **hockey sala**.
- Deportes de red y muro: **bádminton y voleibol**.
- Creatividad motriz.
- **Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles**

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional
- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: **ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas**.
- Habilidades sociales.
- **Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo**.
- Respeto a las reglas
- Normas extra deportivas 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural
- **Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos** y su vínculo cultural
- Usos comunicativos de la corporalidad
- **Técnicas específicas de expresión corporal: danzas o mimo y dramatización**.
- **Práctica de actividades rítmico-musicales** con intencionalidad estética o artístico-expresiva. **Coreografías con base musical**.
- Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el *absurdmob*, el *flashmob*, el *smartmob*, etc.).
- Deporte y género.
- **Estereotipos de género en contextos físico y deportivos. Presencia en medios de comunicación**.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
- Ejemplos de **buenas prácticas profesionales** en el deporte.

- Deporte, política y economía.
- Análisis crítico de su influencia en la sociedad.
- Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
- Promoción y fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. **El aprendizaje de la práctica ciclista segura**
- Nuevos espacios y prácticas seguras.
- 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.**
- 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: **Carreras de Orientación con brújula.**
- Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano-
- **Previsión de riesgos** asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
 - 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.**

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

Desde nuestro ámbito consideramos de gran importancia tener en cuenta los diferentes aspectos didácticos y metodológicos: el tratamiento didáctico y metodológico en sí (cómo vamos a abordar al proceso de enseñanza-aprendizaje), la evaluación de aprendizajes (cómo lo está haciendo el alumnado) y el diseño de situaciones de aprendizaje (enfoque de lo que vamos a enseñar).

Aspectos generales

Es intención de este departamento de Educación Física que la metodología de enseñanza se adapte a las características del alumnado con intención de favorecer la capacidad para aprender por sí mejorando la capacidad de trabajar en equipo. También se pretende promover la creatividad y la utilización de los recursos de las tecnologías de la información y de las comunicaciones en el aprendizaje. En definitiva, nuestra pretensión es que la metodología facilite la formación autónoma y el autoaprendizaje.

Las características concretas de nuestra metodología son las siguientes:

- Flexible: favoreciendo el aprendizaje en función de las posibilidades de cada cual.
- Activa: haciendo al alumnado protagonista de la actividad.
- Colaborativa: potenciando la colaboración de todos los participantes en el proceso para la consecución de los objetivos.
- Integradora: partiendo de que no hay una respuesta motriz única; hacer un planteamiento cualitativo donde prime la diversidad.
- Lúdica: con carácter recreativo y de transmisión de hábitos deportivos, y no simplemente de obtención de rendimiento.
- Creativa: huyendo de la repetición y fomentando la estimulación hacia nuevas respuestas.
- El proceso de enseñanza-aprendizaje ha de plantear situaciones en las que, partiendo de necesidades y conocimientos previos, se muestre interés por seguir evolucionando, siendo consciente del potencial y de la responsabilidad que tiene en el propio desarrollo.

Es importante para el profesorado, además de conocer el nivel de partida del alumnado, establecer el grado de dificultad de los aprendizajes y plantear situaciones progresivas que faciliten la adquisición de habilidades. Debemos valorar positivamente el esfuerzo y el grado de mejora individual igual o más que el rendimiento, y establecer un ambiente de seguridad y confianza para establecer una óptima situación de aprendizaje.

Se empleará la transferencia para adquirir nuevos gestos motores, partiendo de lo ya aprendido; por ello, es importante activar la estructura cognitivo-motriz, donde el alumnado no sea un mero repetidor de modelos, sino “solucionador de problemas”. La metodología de enseñanza no sólo debe adaptarse a las características de alumnado, sino de la propia tarea; es por ello que no se

puede establecer un solo método válido para cualquier contenido. Es por esto que se utilizarán diferentes métodos.

3.1.- Planteamientos metodológicos.

Entre las metodologías que planteamos en el departamento, tenemos:

- **Descubrimiento guiado:** fundamentalmente para el aprendizaje de la táctica deportiva, donde la implicación cognitiva es esencial.
- **Resolución de problemas:** para contenidos donde la imaginación y la creatividad tengan mucho peso; donde no hay una respuesta única. Por ejemplo, juegos recreativos, actividades de expresión corporal...
- **Mando directo y Modificación de Mando Directo:** en el aprendizaje de la técnica, fundamentalmente de la más compleja o que implique un riesgo físico.
- **Asignación de tareas:** como recurso para organizar al grupo y favorecer en pequeña medida la responsabilidad en el cumplimiento de la tarea.
- **Enseñanza recíproca:** para desarrollar la capacidad de observación y comprensión de las tareas, así como la implicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Programas individualizados:** para atender a la diversidad.
- **Grupos cooperativos:** se procurará utilizarán los grupos estables. Cada profesor velará por su continuidad a lo largo del curso.
- **Aprendizaje basado en proyectos (ABP):** utilizaremos el ABP dentro de los grupos cooperativos para aquellos temas en los que la profundización y la multiplicidad de acciones nos permitan un proceso de aprendizaje más dinámico.
- **Microenseñanza:** donde grupos de alto nivel harán de pequeños profesores con sus compañeros en las diferentes especialidades deportivas en las que destaque.
- **Flipped classroom:** esta propuesta consiste en promover el aprendizaje de los contenidos básicos antes de asistir a clase con el objetivo de disponer de un mayor tiempo en la clase de Educación física para poder dedicarlo a la aplicación práctica de actividades complementarias o profundizar en función de las dificultades específicas que cada alumnado requiere. Es decir, ocupar el horario lectivo escolar en la realización de situaciones dinámicas didácticas ajustadas a cada estudiante.

En este periodo, las sesiones presenciales se desarrollarán siguiendo el currículo previsto y para las actividades para casa se mandarán tareas relacionadas con los contenidos teóricos previstos. Dentro de estas, tendremos:

- Fichas del libro fotocopia.

- Tareas prácticas de técnica deportiva.
- Uso de aplicaciones para la realización de condición física.
- Trabajos de aplicación de práctica.
- Uso de los recursos de Educamadrid (Aula virtual, Cloud, Mediateca).

3.1.1.- Recursos didácticos que se utilizarán. Materiales curriculares

No se utilizará libro de texto. Los contenidos teóricos se abordarán desde materiales elaborados por el departamento que estarán a disposición del alumnado en la web del instituto y en el aula virtual del alumnado.

3.1.2. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Con el fin de contribuir a la adquisición de la COMPETENCIA DIGITAL podremos utilizar en la materia estas herramientas digitales:

- Uso de los proyectores de las aulas y los ordenadores.
- Recursos de páginas *web*.
- Uso de los recursos de Educamadrid (Aula virtual, Cloud. Mediateca).
- Uso de audio (para test, CF y Expresión Corporal).

Grabaciones de vídeo con diferentes aplicaciones y páginas de envíos de grandes archivos mediante Educamadrid.

4. Medidas de atención a las diferencias individuales en Bachillerato

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

4.1.1 Evaluación inicial del alumnado:

Dado que la materia de Educación Física se basa principalmente en la motricidad, la evaluación inicial evaluará esta. Para ello se realizará una evaluación de la condición física basado en la prueba de Ruffier y Dickson y en la evaluación de las cualidades motrices mediante la prueba de 5x10 metros. El primero de ellos valora la eficiencia cardiovascular y la fuerza resistencia de los miembros inferiores y el segundo, la coordinación y la agilidad del alumnado. Estas capacidades y cualidades se consideran básicas ya que son el sustento para el aprendizaje y desarrollo de la condición física y de cualquier habilidad y destreza deportiva que se vaya a desarrollar en cada curso.

Obtenidos los resultados, se establece el punto de partida en cada uno de los contendios del grupo atendiendo a las necesidades individuales de aquellos que por exceso y/o defecto requieran de una atención especial utilizando los grupos de nivel y/o programas diversificados.

4.1.2.- Medidas de atención para el bajo rendimiento académico.

- Utilizar distintas metodologías como el aprendizaje cooperativo o la tutoría entre iguales.

- Dar a conocer con claridad al alumnado, particularmente de bajo rendimiento, los aspectos en los que deben focalizar su atención.
- Trabajar individualmente con el alumnado mediante explicaciones aparte mientras el resto del grupo realiza las actividades propuestas.
- Utilizar y promover la tutoría de compañeros y compañeras en actividades concretas con el fin de que le aclare las dudas, utilizando un lenguaje más cercano y más intuitivo que el del profesor.
- Entrevistas individuales del tutor o tutora con el alumnado y con su familia. En algunos casos puede ser eficaz la presencia de parte del equipo docente.

4.1.3.- **Medidas de atención para mejorar el comportamiento.**

- Buscar mecanismos de coordinación del profesorado (pautas comunes de actuación).
- Negociar con el alumnado una normativa de aula acorde con la normativa de convivencia. Firma del contrato del alumnado.
- Recopilar información sobre el alumnado que sea necesario, a través del resto del profesorado, equipo directivo, consultas de expediente, etc.
- Mantener contacto con la familia a través de la agenda, llamada telefónica, vía informática o a través de una entrevista comunicando tareas hechas y no hechas.
- Aplicación rigurosa del Reglamento de Régimen Interno.

4.1.4.- **Medidas de atención para alumnado lesionado.**

- Segundo profesor: dirigir calentamientos al resto del grupo.
- Segundo profesor: corrección de errores en las técnicas de los ejercicios.
- Segundo profesor: si la lesión es de larga duración, diseño y dirección de una o varias sesiones siguiendo las recomendaciones del profesorado.
- Ayuda al alumnado en las actividades, siempre en la medida que lo permita la lesión.
- Ejecución de las partes de la clase que su lesión le permita.
- Fichas teóricas de trabajo a realizar durante la sesión.

4.2 Alumnos con Necesidades Educativas Especiales

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

c) 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.

d) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos ACNEES, derivadas de su deficiencia motrónica:

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.

Alumnos con altas capacidades.

En el caso de alumnado con altas capacidades intelectuales se realizarán las siguientes acciones:

- Realizará actividades extras en caso de terminarlas antes de tiempo.
- Se le dará roles de líder dentro de los subgrupos de trabajo, siempre que su actitud sea la adecuada.
- Si su alta capacidad es física, se empleará la microenseñanza, donde dirigirá las correcciones y algunos ejercicios de un determinado subgrupo.
- Aplicación de contenidos con distinto grado de dificultad, actividades de ampliación y de libre elección, adecuar recursos y materiales y emplear modelos organizativos flexibles.
- El alumnado con altas capacidades podrá realizar actividades de enriquecimiento e investigación basadas en la metodología de “pequeños profesores”, donde diseñará sesiones y las enseñará a sus propios compañeros sobre el tema elegido. Estas actividades versarán sobre los contenidos de la materia y podrán llevarse a cabo tanto de forma presencial como en modo de presentaciones audiovisuales.

4.3 Alumnos con Dificultades específicas de aprendizaje

A prior de lo que el equipo docente establezca, con un carácter genérico para este alumnado se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones.

4.3.1.- Alumnado con TDAH, TEA y DEA.

- Dar hasta un 35% más de tiempo para realizar el examen teórico.
- Aumentar la letra de tamaño y tipología.
- Resaltar en negrita las palabras claves.
- Estructurar el espacio de respuesta.

- Durante la práctica estará siempre cerca del profesor en las explicaciones y será el alumnado encargado de colocar y recoger material. Se le preguntará siempre en un aparte si ha entendido las consignas.

4.3.2.- Alumnado con dislexia.

- Dar hasta un 35% más de tiempo para realizar el examen teórico.
- Aumentar la letra de tamaño y tipología.
- Resaltar en negrita las palabras claves.
- Estructurar el espacio de respuesta.
- Dar más folios de respuesta en caso de ser necesario.
- Durante la práctica se reforzará la lateralidad (discriminación derecha-izquierda) y la percepción espacio-temporal.
- No se restará puntuación por errores gramaticales y ortográficos.

4.4. Plan de refuerzo alumnado repetidor:

Con la materia de Educación Física suspensa:

El alumnado que tenga la materia de Educación Física suspensa tendrá que reforzar los contenidos curriculares teóricos comunes en toda la etapa (salud, condición física, etc) utilizando el libro del curso anterior. Una vez hecho, continuará con el libro del curso que ha repetido. El profesor será el encargado de pautar con el alumno el procedimiento a seguir para el refuerzo de estos contenidos, dedicando tiempo en las clases (durante su desarrollo y/o al final de las clases) a comprobar el grado de adquisición/refuerzo de los contenidos.

En el caso de las actividades prácticas, el docente tras valorar el nivel de partida, establecerá un programa de refuerzo de aquellas habilidades y destrezas en las que presente carencias.

Finalmente, previo acuerdo con el alumnado podrá asistir en los recreos al gimnasio para práctica las habilidades en las que presente dificultades.

Con la materia de Educación Física aprobada:

Para evitar que el alumnado caiga en la apatía a nivel teórico se reforzarán aquellos contenidos comunes en toda la etapa recurriendo al libro de texto del curso superior (disponible en el apartado del departamento en la web del centro).

En las clase prácticas se utilizará sus conocimientos para ayudar en el aprendizaje de sus compañeros bien siendo modelo en las exemplificaciones o ejerciendo el papel de profesor ayudante. Además, se ampliarán los conocimientos técnicos tácticos, estratégicos y reglamentarios sobre los deportes impartidos.

5. Elementos transversales del currículo

5.1. Educación en valores

5.1.1- Emprendimiento.

La iniciativa y el emprendimiento son también elementos clave de nuestra programación y por tanto de nuestro trabajo. Fomentar la creatividad y la iniciativa que suelen traer los niños y niñas del colegio es un desafío para el profesorado de secundaria que vemos cómo la propia adolescencia y una concepción más academicista de la enseñanza terminan por apagar la iniciativa del alumnado. A través de las actividades escolares y extraescolares del departamento pretendemos contribuir a la capacidad emprendedora y a la iniciativa personal de los chicos y chicas.

Se trabajará mediante trabajo por proyectos, resolución de problemas de ámbito motriz y táctico, organización de campeonatos y ligas deportivas.

Mejora de la empleabilidad: el conocimiento de un deporte y su reglamento permite desde edades tempranas el acercamiento a desempeños profesionales como el arbitraje y el entrenamiento en categorías de iniciación.

5.1.2.- Educación cívica y constitucional.

Nos referimos a las competencias sociales y cívicas implicadas en la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos cada vez más diversificados; para elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas basadas en el respeto mutuo y en convicciones democráticas. Además de incluir acciones a un nivel más cercano y mediato al individuo como parte de una implicación cívica y social.

En este sentido, las actividades de nuestra asignatura tendrán en cuenta el fomento de la convivencia, el respeto al próximo (adversario), a las reglas comunes a todos, base de la democracia, potenciando la colaboración entre iguales, evitando cualquier tipo de discriminación y el juego limpio.

5.1.3.- Igualdad entre hombres y mujeres.

Hombres y mujeres son iguales, social (en derecho, oportunidades y obligaciones) e intelectualmente, pero no biológicamente. Teniendo en cuenta esto último, los baremos de Condición Física, al ser de carácter cuantitativo, estarán adaptados al sexo (biológico), pues los hombres, por naturaleza, son, de media, más fuertes, veloces y resistentes y las mujeres, más flexibles. Por ello, los baremos de calificación se adaptarán a sus particularidades biológicas y el nivel de exigencia será distinto.

Para todo lo demás, se potenciará el trabajo en grupos mixtos y se trabajará con este sistema de base siempre que sea posible y biológicamente factible (juegos de carga o lucha suelen ser desiguales y se pretende una competencia entre iguales, por ejemplo). Asimismo, en las exemplificaciones y en los visionados de videos se realizarán mostrando modelos masculinos y

femeninos por igual y en todo momento se utilizará un lenguaje coeducativo e integrador basado en la evidencia científica.

5.1.4.- Resolución pacífica de conflictos.

En la Educación Física y el deporte, siempre suelen surgir roces debido al espíritu agónico propio de estos últimos. Por ello, como hemos señalado más arriba, en todo momento se hará hincapié en el juego limpio, en la participación de todo el alumnado en las actividades por igual y en el diálogo como método de resolución de conflictos, sean con mediador (alumnado o profesorado) o dando progresivamente las herramientas para resolver los conflictos con un lenguaje mesurado y sin recurrir a malos modos o palabras. El profesorado vigilará el lenguaje en las aulas y sancionará enérgicamente aquellos comportamientos violentos o de lenguaje y modos ofensivos.

5.1.5.- Diversidad sexual y de género.

En la Educación Física y el deporte, siempre se respetará la diversidad sexual y se vigilará la discriminación directa, indirecta, múltiple, así como todo lenguaje discriminatorio o signos de acoso o discriminación. Relacionado con este punto, recordar nuevamente (como en el punto 11.7) que hombres y mujeres son iguales, social (en derechos, oportunidades y obligaciones) e intelectualmente, pero no biológicamente. Teniendo en cuenta esto último, los baremos de Condición Física, al ser de carácter cuantitativo, estarán adaptados al sexo (biológico), pues los hombres biológicos, por naturaleza, son, de media, más fuertes, veloces y resistentes y las mujeres biológicas, más flexibles. Por ello, los baremos de calificación se adaptarán a sus particularidades biológicas y el nivel de exigencia será distinto.

Asimismo, y a través siempre de la coeducación, se concienciará al alumnado de la situación de deportistas *trans*, se reforzarán conceptos relativos a la identidad sexual, al sexo (biológico), al género y se remarcará que cada persona tiene derecho a construir una autodefinición con respecto a su género y orientación sexual.

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

Comunicación audiovisual.

- Uso de plataformas virtuales, blogs, redes sociales, *webquest*, videos, recursos en red y aplicaciones.
- Valoración de recursos de hardware para la toma de datos (pulsómetros, acelerómetros, *software* móvil, *smartphones*).

Tecnologías de la información y de la comunicación.

Con el fin de contribuir a la adquisición de la COMPETENCIA DIGITAL podremos utilizar en la materia estas herramientas digitales:

- Uso de los proyectores de las aulas y los ordenadores.
- Recursos de páginas *web*.
- Uso de los recursos de Educamadrid (Aula virtual, Cloud. Mediateca).

- Uso de audio (para test, CF y Expresión Corporal).

5.3 Comprensión y expresión oral y escrita

Expresión oral y escrita.

- Presentación de trabajos por escrito ajustándose a lo parámetros indicados por los profesores y respetando las normas de ortografía.
- Exposición de ideas u opiniones a raíz de noticias recogidas en los medios de comunicación.
- Explicación verbal de juegos, actividades de calentamiento, modalidades deportivas o actividades al resto de la clase.

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.

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

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.
- Dos pistas exteriores, ambas con porterías y una de ellas con dos canastas de baloncesto.
- Vestuarios: uno femenino, uno masculino y otro para personas con discapacidad.
- Almacenes: disponemos de dos almacenes para el equipamiento deportivo.
- Material fungible: el material disponible es escaso y en mal estado. No obstante, junto al equipo directivo se ha consensuado un plan de adquisición y renovación del material para tener el necesario para la impartición de los diferentes contenidos curriculares.
- El Departamento también dispone de los recursos T.I.C: un cañón de proyección, altavoces y equipo de música.
- El departamento no dispone de material específico para atender al alumnado con NEE. En el caso de tener alumnado con NEE adaptaremos el material, utilizaremos el material polivalente disponible o se adquirirá aquel necesario para atender sus necesidades.

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.

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 la siguiente tabla:

Curso	Actividad complementaria	Fecha
1º de Bachillerato	- Multiaventura en el entorno cercano al centro escolar (Amazonia)	Primera quincena de mayo.
2º de Bachillerato	- Visita la facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Actividad de Aprendizaje y Servicio (ADISGUA) sobre discapacidad	Tercer trimestre

8.1. Programa de 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. Según disponibilidad de los auxiliares de conversación y si su organización horaria lo permite, algunos de los clubes se desarrollarán en inglés, ya que, serán dirigidos por ellos bajo la supervisión del profesor correspondiente.

Partiendo de la experiencia previa del curso y pasado y báandonos en las propuestas recogidas en la memoria, las actividades físico-deportivas que planteamos ofrecer a lo largo del curso son las siguientes:

- Torneo de fútbol sala mixtos– Futsal Club
- Baloncesto – Basketball Club
- Voleibol – Volleyball Club
- Bádminton – Badminton Club.
- Actividades rítmicas – Dance club.
- Roudnet.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Futsal club	Basketball club Dance club Voleibol club	Futsal club	Badminton club Dance club	Roundnet Recuperación partidos futsal

Los profesores de Educación Física se alternarán en la supervisión de las actividades. Además, en este curso, el alumnado estará implicado en las labores de organización (arbitraje, preparación y recogida del material, responsabilizarse del sistema de puntuación, etc)

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 tres indicadores:

- - Grado de realización de las actividades previstas
- - Grado de realización de participación.
- - Grado de satisfacción de los intervenientes.

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

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

Como punto de partida para tratar este apartado, tomamos en consideración las **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA EVALUACIÓN**, que vienen recogidas en el artículo 20 del Decreto 64/2022:

1. La evaluación del aprendizaje del alumnado será continua y diferenciada según las distintas materias, se llevará a cabo teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo y será un instrumento para la mejora, tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.
2. El equipo docente, constituido en cada caso por los profesores que imparten docencia al grupo de alumnos, coordinado por el profesor tutor, actuará de manera colegiada a lo largo del proceso de evaluación. Dentro del equipo docente, en la adopción de las decisiones resultantes de este proceso de evaluación decidirán, para los casos particulares de cada alumno, los miembros del equipo docente que imparten docencia al mismo.
3. En cada curso de la etapa se celebrarán para cada grupo de alumnos, al menos, tres sesiones de evaluación dentro del periodo lectivo, que orientarán a los alumnos y a sus familias sobre el desarrollo de los procesos de aprendizaje. La última de estas sesiones de evaluación podrá coincidir con la evaluación final ordinaria.
4. El profesor de cada materia decidirá, al término del curso, si el alumno ha logrado los objetivos y ha alcanzado el adecuado grado de adquisición de las competencias correspondientes.
5. Los alumnos podrán realizar una prueba extraordinaria de las materias no superadas, que se celebrará en el plazo establecido al efecto por el calendario escolar vigente.
6. El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y los resultados obtenidos por el alumnado. Los centros recogerán en una memoria final, al término de las actividades lectivas, la valoración de dicha evaluación, a partir de la cual establecerán propuestas de mejora que orientarán sus programaciones didácticas.
7. Los proyectos educativos de los centros docentes incluirán los criterios de actuación de los equipos docentes responsables de la evaluación de los alumnos de acuerdo con lo regulado en este decreto y la normativa que lo desarrolle.

9.1.1- Ponderación de las evaluaciones respecto de la calificación final de junio.

Se realizará una media de las tres evaluaciones donde el alumnado deberá conseguir una media de 5.00 o más para superar el curso.

9.1.2.- Ponderación de las diferentes pruebas o métodos de evaluación dentro de cada evaluación parcial.

La calificación ha de reflejar el grado de competencia obtenida y los objetivos conseguidos. En el caso de nuestra especialidad, es evidente el carácter fundamentalmente práctico del área de E.F. Sin embargo, esto no supone que los contenidos de tipo procedural sean los únicos o los principales que se trabajan y se evalúen. De hecho, la participación con una actitud favorable y los contenidos teóricos asimilados serán la principal cuestión a evaluar, pues desarrollan la mayor parte de las competencias y objetivos.

Con el fin de que los miembros del departamento, el alumnado y las familias tengan en todo momento información sobre la manera de evaluar se establecen los siguientes porcentajes respecto a la consecución de las competencias clave y los objetivos.

La siguiente tabla resume los criterios para Bachillerato:

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, EVALUACIÓN Y DESCRIPTORES IMPLICADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN
PARTES			
PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Test físicos • Circuitos técnicos • Juego real 	Competencias específicas: 1, 2, 3, 4, 5 Criterios de evaluación: 1.1/1.2/1.3/2.1/2.2/3.1/4.1/5.1/5.2 Descriptores: CCL3, CP1, STEM2, STEM 3, STEM5, CD4, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	50% (Todas las pruebas prácticas por trimestre harán media entre sí. De ella saldrá el 40%).
TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Participación • Colaboración • Respeto • Capacidad de esfuerzo • Entrega de trabajos 	Competencias específicas: 2, 3, 4, 5 Criterios de evaluación: 2.2/2.3/3.1/3.2/3.3/4.3/5.1 Descriptores: CCL5, CP1, CP2, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	30% (Para adaptarse al grupo y a sus necesidades, cada docente dará el peso que estime oportuno a cada subapartado).
	<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes teóricos <p>Se deberá conseguir un 3 para poder hacer media en todas las evaluaciones,</p>	Competencias específicas: 1, 2, 5 Criterios de evaluación. 1.2/1.3/1.4/1.5/1.6/2.1/4.1/4.2/5.2	

TEORÍA	incluyendo la extraordinaria de bachillerato y pendientes.	Descriptores: CCL1, CCL2, CCL3, CP1, CP2, CP3, STEM 1, STEM2, STEM3, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE2.	20%
	De no conseguir ese 3 o más, suspenderá la evaluación.		

Alumnado que no puede realizar exámenes prácticos por lesión.

- Alumnado con lesión permanente durante todo el curso o un trimestre completo. Se pasará a evaluarle un 50% de la nota final con el examen teórico (en el cual deberá conseguir un 3 o más para poder superar la evaluación) y con otro 50% el trabajo de clase y los trabajos que el profesorado considere conveniente para que cumpla con las competencias y los objetivos del nivel.
- Alumnado con lesión temporal en fecha de exámenes prácticos. El profesorado no modificará los criterios de calificación, pero solo tendrá en cuenta aquellas unidades didácticas donde se han podido realizar los exámenes prácticos, haciendo la media entre los que se han podido llevar a cabo y descartando los que no.

Alumnado de incorporación tardía.

Si el alumnado se incorporara a mediados de uno de los tres trimestres, se le evaluará toda la parte teórica, así como las unidades didácticas que se hayan empezado a impartir. No se tendrá en cuenta para la nota del trimestre aquella unidad didáctica que ya estuviera muy avanzada o ya haya sido evaluada. Igualmente, si la incorporación es en el segundo o tercer trimestre, hará los exámenes teóricos de toda la parte conceptual de todo el curso y solo se le evaluará la parte práctica de los trimestres en los que ha participado. La nota media final, por tanto, se calculará exactamente igual que al resto del alumnado. De tenerse las notas del trimestre o de los trimestres no cursados en el centro de origen, se hará la media con aquellas notas. De no tenerse, solo con las notas obtenidos en nuestro centro.

9.1.3. Descuentos por sanción ortográfica.

En bachillerato se descontará 0.25 puntos por falta y otros 0.25 puntos por cada cuatro tildes hasta un máximo de 2 puntos.

9.1.5.- Sistemas de recuperación de las evaluaciones

PARTE PRÁCTICA: En el caso de haber suspendido la parte práctica, el alumnado realizará exámenes de recuperación en la semana siguiente a la junta de evaluación. La recuperación práctica se justifica en estas fechas dada a la proximidad de la impartición del contenido donde el alumnado tiene reciente el aprendizaje de los elementos que componen la unidad a recuperar y la retroalimentación. Además, de manera voluntaria y previa a la recuperación, podrá disponer de los recreos para su práctica. Por otro lado, el examen extraordinario de bachillerato se realizará un examen práctico de uno de los deportes impartidos durante el curso y que tendrá un peso del 50% de dicha convocatoria, haciendo media con la parte teórica.

PARTE TEÓRICA: se realizarán exámenes de recuperación durante la siguiente evaluación. En general, el profesorado podrá introducir contenidos de evaluaciones anteriores para subrayar la evaluación continua. En la tercera evaluación se hará una recuperación específica de los contenidos teóricos de esa evaluación al alumnado que no supere la asignatura y esté en condiciones de superar el curso si obtiene la suficiente nota para que la media global llegue a 5. No tendrá derecho a presentarse a esta recuperación el alumnado que, aun consiguiendo la máxima nota en la prueba de la tercera evaluación, no dé como resultado un 5 en el cálculo de la media de las tres evaluaciones (evaluación global del curso). No habrá examen final.

Por otro lado, en el examen extraordinario de bachillerato se realizará un examen teórico de todos los temas del libro-fotocopias que se ha usado durante el curso y que tendrá un peso del 50% de dicha convocatoria, haciendo media con la parte práctica.

En todos ellos se deberá conseguir un mínimo de 3 puntos para que se pueda hacer media con el resto de apartados y superar la evaluación y la materia salvo en el examen de la recuperación de la evaluación correspondiente que será de 5.

9.1.6.- Criterios para el redondeo de las calificaciones.

Todas las calificaciones de 0 a 5 serán truncadas al punto entero inferior.

Las calificaciones de 5 a 10 serán redondeadas hacia el punto entero superior siempre y cuando se consigan 0,70 centésimas o más. Si no, se truncará.

Este criterio se aplicará en todas las evaluaciones parciales (primera, segunda y tercera evaluación) y sus recuperaciones, además del examen de pendientes.

Para el cálculo de la evaluación ordinaria, donde la media es entre las tres evaluaciones, sí se tendrán en cuenta los decimales hasta la centésima de cada evaluación. Tras hallarla, a esa media final se le aplicará el truncamiento si está por debajo de 5.00 o el redondeo por encima de 5.00 utilizando este caso la obtención del 0,5 (en vez del 0,7 descrito en el punto 2 del presente apartado).

9.1.7. Criterios para la asignación de Menciones Honoríficas.

La normativa vigente establece a través de la orden 2067/2023 los criterios para la asignación de Menciones Honoríficas en el Bachillerato.

Estos recogen que “sin perjuicio de las medidas destinadas al reconocimiento del esfuerzo y dedicación al estudio que puedan establecerse, a los alumnos que obtengan en una determinada materia la calificación de diez podrá otorgárseles una mención honorífica, siempre que el resultado obtenido sea consecuencia de un excelente aprovechamiento académico unido a un esfuerzo e interés por la materia especialmente destacable”.

Además, establece que “las menciones honoríficas serán atribuidas por el departamento de coordinación didáctica responsable de la materia, a propuesta documentada del profesor o profesores que impartieron la materia. El número de menciones honoríficas por materia en un curso no podrá superar en ningún caso el diez por ciento del número de alumnos matriculados en esa materia en el curso”.

En cumplimiento de la normativa vigente, el profesor/a propondrá al alumnado para la obtención de la mención Honorífica siempre y cuando cumpla los siguientes criterios:

El alumnado deberá obtener al menos una nota final superior al 9,5 como resultado de la media de las tres evaluaciones (ver apartado 9.1.6. de la programación dedicada al redondeo de la nota).

Haber mostrado actitudes de esfuerzo, superación y cooperación en las diferentes clases del curso.

Ser capaz de aplicar los contenidos teórico-prácticos aprendidos en la materia a través de las diversas situaciones motrices de aplicación práctica.

Una vez sido propuesto el alumnado, el departamento valorará cada caso teniendo en cuenta la documentación aportada por el docente/a derivada de su evaluación objetiva.

Finalmente, en caso de haber un número mayor de alumnos/as propuestos al número de menciones disponibles, se tendrá en cuenta los decimales obtenidos antes del redondeo para ordenar al alumnado.

9.1.8.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.

Entendemos por evaluación continua la que se refiere a la realización de pruebas y otros trabajos evaluables a lo largo del curso con la finalidad de realizar el seguimiento del aprendizaje del alumnado y mejorarlo. Podremos recurrir a los siguientes procedimientos de evaluación:

Registro anecdótico.	Descripción de algún hecho (participación, falta respeto, falta asistencia, esfuerzo notable, ayuda a los compañeros...).
Lista de control.	Presencia o ausencia de una conducta tipificada previamente en una lista.
Lista de puntuación	Calibradas de 0 a 10.
Rúbrica	Calificación por ítems descriptivos al que se le asigna un valor determinado.
Pruebas de ejecución.	Realización de una actividad para valorar su ejecución o la posible mejora con respecto a una ejecución anterior. Puede ser individual o grupal.
Observación sistemática	Observación detallada de las conductas a evaluar.
Exámenes escritos u orales	Para comprobar los conceptos adquiridos.
Trabajos escritos.	Donde se recopilen datos tratados y otros investigados acerca del contenido trabajado.

También se podrá utilizar la coevaluación y la autoevaluación como un instrumento más que colabore a la toma de conciencia del alumnado de la consecución de los objetivos y a la determinación de su calificación (se puede utilizar la misma, por ejemplo, con el registro anecdótico y la lista de control).

Los ejercicios propuestos por el profesorado son siempre de obligada realización. Los trabajos presentados fuera de plazo se considerarán como "No presentados". Por consiguiente, la nota será de un 0.

Los alumnos y alumnas que, temporal o permanentemente, no puedan realizar alguna parte práctica de Educación Física deberán justificarlo debidamente y realizar el trabajo que el profesor establezca. Para pruebas evaluables, solo se admitirán justificantes oficiales.

Las actividades complementarias y extraescolares están dentro de la programación y, por tanto, también son obligatorias. En el caso de que alguien no pueda participar, deberá justificar correctamente el motivo y realizar un trabajo complementario.

9.1.9.-Procedimiento para informar al alumnado y a las familias

A principio de curso los miembros del departamento enviarán una carta de presentación vía Raíces donde se recoge información sobre el funcionamiento de la materia, formas de contacto con el profesorado, etc

Además, el primer día de clase el alumnado fue informado de los aspectos más importantes de la materia. Criterios de calificación, normas de funcionamiento, vestimenta, programas del departamento, materiales y recursos didácticos, etc.

Finalmente, en la página del instituto estará disponible la programación junto con un estrato de la programación para su consulta del alumnado y las familias.

9.1.10.- Criterios para la repetición de una prueba por ausencia

En el caso de falta de asistencia de un alumno/a a cualquier examen o prueba objetiva similar tendrá derecho a realizarlo en una fecha distinta al resto del grupo siempre que resulte posible en atención al aproximadotemporal del fin del periodo de evaluación. Para ejercer este derecho el alumno/a deberá presentar un documento oficial que será valorado por el profesor/a en orden a determinar si la ausencia fue justificada. El alumno/a no tendrá derecho a solicitar la repetición del examen en caso de ausencias no documentales injustificadas.

Los alumnos/as que no asistan a una prueba de carácter extraordinario, como los exámenes de recuperación del periodo extraordinario previsto para Bachillerato o la Formación Profesional, no podrá repetirla (dada su naturaleza especial, que impone que todos los estudiantes realicen el mismo ejercicio) aún en aquellos casos en que la ausencia esté justificada.

9.1.11.- Criterios para la sanción por deshonestidad en las pruebas.

Cuando durante la realización de la corrección de un examen, trabajo o prueba objetiva similar se puede inferir que el alumno/a ha utilizado algún procedimiento que falsee los resultados académicos (tales como el uso de "chuletas", la reproducción literal del contenido del libro, apuntes u otra fuente similar, coincidencia con las respuestas de algún compañero/a, etc.) el profesor calificará con un cero la totalidad del mismo sin perjuicio de la amonestación a la que pueda dar lugar conforme a lo establecido al plan de convivencia.

Con el fin de evitar el uso de dispositivos electrónicos susceptibles de ser utilizados de forma fraudulenta, durante la realización de un examen o prueba similar podrá activarse lo dispuesto en el Protocolo aprobado por el Consejo Escolar a tales efectos cuando la situación lo aconseje o requiera

Para poder superar el curso se hará la nota media de las tres evaluaciones, pudiendo superar el mismo aunque el alumno tenga suspensa alguna evaluación ya que el criterio será tener un 5.00 de media. Para facilitar la recuperación de evaluaciones pasadas, en la evaluación presente se harán preguntas de la evaluación anterior que serán evaluadas sobre 10 proporcionalmente al valor del examen en una segunda corrección. Si aprueba estas, se dará por recuperada. Todo alumno que no haya alcanzado un 5.00, suspenderá la asignatura.

9.1.12. Realización de exámenes y pruebas similares:

Una vez que se haya comenzado a repartir los exámenes para su realización no se admitirá a ningún alumno/a en el aula que estuviese ya presente. Los alumnos/as deberán permanecer en el aula hasta la finalización de la prueba con independencia del tiempo que emplee en su realización.

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

Criterios para la pérdida de evaluación continua:

El profesorado podrá voluntariamente iniciar el protocolo de pérdida de evaluación continua cuando se cumplan los criterios recogidos en el Reglamento de Régimen Interno del centro.

En caso de que dicho alumnado retorne al centro, se seguirá el siguiente protocolo:

- Si la pérdida de evaluación continua se produce en la primera y/o segunda evaluación y hay una asistencia continuada en la/las siguientes evaluaciones, el profesorado podrá repetir los exámenes que no ha realizado de dichas evaluaciones.
- Si la pérdida de evaluación continua se produce en la tercera evaluación y asiste a los exámenes de recuperación de dicha evaluación, se hará media con el resto de evaluaciones en base al resultado de dichos exámenes y la nota del apartado “trabajo” de dicha evaluación.
- Si se pierde en el tercer trimestre y no asiste a los exámenes de esta evaluación, no se repetirán estos exámenes y la evaluación final constará como INSUFICIENTE independientemente de las calificaciones obtenidas en los trimestres anteriores.

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

El profesorado podrá voluntariamente iniciar el protocolo de pérdida de evaluación continua cuando se cumplan los criterios recogidos en el Reglamento de Régimen Interno del centro.

En caso de que dicho alumnado retorne al centro, se seguirá el siguiente protocolo:

- Si la pérdida de evaluación continua se produce en la primera y/o segunda evaluación y hay una asistencia continuada en la/las siguientes evaluaciones, el profesorado podrá repetir los exámenes que no ha realizado de dichas evaluaciones.
- Si la pérdida de evaluación continua se produce en la tercera evaluación y asiste a los exámenes de recuperación de dicha evaluación, se hará media con el resto de evaluaciones en base al resultado de dichos exámenes y la nota del apartado “trabajo” de dicha evaluación.
- Si se pierde en el tercer trimestre y no asiste a los exámenes de esta evaluación, no se repetirán estos exámenes y la evaluación final constará como INSUFICIENTE independientemente de las calificaciones obtenidas en los trimestres anteriores.

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

En el caso de que se pase al siguiente curso con el área de Educación Física pendiente, se propone la siguiente actuación:

- Una vez tengamos en poder del departamento de EF la lista de pendientes, se informará del procedimiento para recuperar la materia pendiente.
- El alumnado tendrá que presentarse a un examen teórico-práctico que se realizará después de Semana Santa y donde deberá conseguir un 5.0 o más para superar la convocatoria. El examen se ponderará con un 50% de la nota la parte práctica y un 50% de la nota de la parte teórica, debiendo conseguir un mínimo de 3 en la parte teórica para poder hacer media y superar la prueba. De no conseguir dicho 3, constará como INSUFICIENTE. El profesorado encargado de la corrección de este examen será el jefe de departamento. Una vez corregido el examen, cada profesor mostrará a su propio alumnado la calificación final.

No obstante, información más exhaustiva sobre el plan de recuperación de pendientes de cursos anteriores queda recogida en la tabla recogida como anexo 1 al final de la programación.

9.4. Pruebas extraordinarias

Criterios de calificación del examen extraordinario de bachillerato

PARTES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DESCRIPTORES IMPLICADOS	PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN
PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos técnicos y/o juego real 	<p>Competencias específicas: 1</p> <p>Criterios de evaluación.</p> <p>1.1/1.2/1.3/2.1/2.2/3.1/</p> <p>Descriptores: CCL1, CCL2, CCL3, STEM2, STEM 3, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5.</p>	<p>50%</p> <p>(Todas las pruebas prácticas por trimestre harán media entre sí. De ella saldrá el 50%).</p>
TEORÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes teóricos <p>Se deberá conseguir un 3 para poder hacer</p>	<p>Competencias específicas: 1, 2, 5</p> <p>Criterios de evaluación.</p> <p>1.2/1.3/1.4/1.5/1.6/2.1/4.1/4.2/5.2</p> <p>Descriptores: CCL1, CCL2, CCL3, STEM 1,</p>	<p>50%</p>

media en todas las evaluaciones, incluyendo la extraordinaria de bachillerato y pendientes. De no conseguir ese 3 o más, suspenderá la evaluación.	STEM2, STEM3, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE2.	
---	--	--

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

Para evaluar este apartado, se ha diseñado el siguiente cuestionario:

RESUMEN DE AUTOEVALUACIÓN

PROFESOR:

Puntuación	Valoración personal
(de 1 a 10)	

Planificación.

Motivación de los alumnos.

Seguimiento/ control del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Presentación de los contenidos.

Actividades en el aula.

Recursos y organización del aula.

Atención a la diversidad.

Clima del aula.

Evaluación

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE
EN EDUCACIÓN FÍSICA POR PARTE DEL ALUMNADO**

Contesta a este simple cuestionario siendo lo más sincero posible y pensando un poco cada una de las respuestas referidas tanto al profesor como a la asignatura. Puntúa de la siguiente manera:

Puntúa con un **1** si consideras que la respuesta es **MALA**

Puntúa con un **2** si consideras que la respuesta es **MEJORABLE**

Puntúa con un **3** si consideras que la respuesta es **ADECUADA o BUENA**

Puntúa con un **4** si consideras que la respuesta es **MUY BUENA**

¡ESTO NOS AYUDA A MEJORAR!

I. CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES

1 2 3 4

- 1** Presenta los contenidos de forma entendible.

Cumple adecuadamente el horario de clase

II. PROGRAMA

1 2 3 4

Da a conocer el programa (objetivos, contenidos, metodología, evaluación, etc.), a principio de curso.

- 2** Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado.

Explica ordenadamente los temas.

- 4** El temario ha aportado nuevos conocimientos.

Se han dado todos los temas programados.

- 6** La materia es asequible.

III. METODOLOGÍA

1 2 3 4

- 1** Cuando se introducen conceptos nuevos, se relacionan, si es posible, con los ya conocidos.

Explica con claridad los conceptos en cada tema.

- 3** En sus explicaciones se ajusta bien al nivel de conocimiento inicial.

Procura hacer interesante la asignatura.

- 5** Se preocupa por los problemas de aprendizaje de sus alumnos.

Clarifica cuales son los aspectos importantes y los secundarios.

7 Ayuda a relacionar los contenidos con otras asignaturas.

Facilita la comunicación con el alumnado.

9 Motiva para que el alumnado participe activamente en el desarrollo de la clase.

Consigue transmitir la importancia y utilidad que la asignatura tiene para las actividades futuras y desarrollo profesional del alumnado.

11 Marca un ritmo de trabajo que permite seguir bien sus clases.

IV. MATERIALES

1 2 3 4

1 Fomenta el uso de recursos (bibliográficos o de otro tipo) adicionales a los utilizados en la clase.

Utiliza con frecuencia ejemplos esquemas o gráficos para apoyar las explicaciones.

V. ACTITUD DEL PROFESOR

1 2 3 4

Es respetuoso con el alumnado.

2 Se esfuerza por resolver cualquier dificultad que tengan los estudiantes con la materia.

Responde puntualmente y con precisión a las cuestiones que se le plantean en clase sobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones.

VI. EVALUACIÓN

1 2 3 4

El alumnado conoce los criterios y procedimientos de evaluación en esta materia.

2 El alumnado tiene claro lo que se va a exigir.

Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase.

4 La calificación final es fruto del trabajo realizado a lo largo de todo el curso (trabajos, intervenciones en clase, exámenes,...).

Coincide la nota obtenida con la esperada.

VII. PRÁCTICAS

1 2 3 4

Las clases prácticas son un buen complemento de los contenidos teóricos de la asignatura.

- 2 El alumnado considera que los recursos materiales utilizados en las prácticas son suficientes.

VIII. OPINIÓN GENERAL**1 2 3 4**

- 1 En general, el alumnado está satisfecho con la labor docente.

El alumnado considera la materia que imparte es de interés para su formación.

- 3 El alumnado consideró que ha aprendido bastante.

Ha dedicado comparativamente más esfuerzo a esta asignatura que a otras asignaturas.

- 5 Consiguió aumentar el interés por Educación Física y Deporte.

B. PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DE BACHILLERATO DEL DEPARTAMENTO

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO

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

1.1. Objetivos de la materia

En el contexto de la LOMLOE, los objetivos generales de la materia de Educación Física para 1º de Bachillerato, están diseñados para fomentar el desarrollo integral del alumnado, promoviendo habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales:

1. Consolidar y perfeccionar habilidades motoras avanzadas en una variedad de disciplinas deportivas, así como aprender nuevas técnicas y estrategias. (Desarrollo físico y habilidades técnicas)
2. Promover la importancia de mantener una buena condición física y un estilo de vida saludable, incluyendo la actividad física regular y la nutrición adecuada. (Condición física y salud)
3. Fomentar la participación activa en una variedad de actividades físicas y deportivas, permitiendo al alumnado elegir según sus intereses y preferencias. (Participación activa y elección personal)
4. Desarrollar la capacidad de comprender y aplicar estrategias y tácticas en diferentes deportes, así como tomar decisiones informadas durante la competición. (Comprensión estratégica)
5. Profundizar en la comprensión de conceptos relacionados con la anatomía, la fisiología, la biomecánica y la nutrición en el contexto deportivo. (Competencias cognitivas)
6. Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, comunicación efectiva y colaboración en contextos deportivos y de actividad física. (Trabajo en equipo y comunicación)
7. Reforzar los valores éticos asociados al deporte, incluyendo el juego limpio, el respeto a las reglas y la honestidad. (Ética y valores deportivos)
8. Promover la prevención de lesiones y el comportamiento seguro durante la actividad física y el deporte. (Prevención de lesiones y seguridad)
9. Fomentar la autoevaluación y la capacidad de establecer metas personales para el desarrollo físico y deportivo. (Autoevaluación y metas personales)
10. Promover la inclusión y el respeto hacia la diversidad en el ámbito deportivo, reconociéndolas diferencias individuales. (Inclusión y respeto a la diversidad)
11. Brindar oportunidades para que el alumnado participe en proyectos deportivos,

eventos y actividades recreativas. (Participación en proyectos deportivos y recreativos)

12. Fomentar la capacidad de análisis crítico y reflexión sobre el propio desempeño en el contexto de la actividad física y el deporte. (Análisis crítico y reflexión)

Estos objetivos buscan proporcionar una experiencia educativa enriquecedora que ayude al alumnado a desarrollar su capacidad física, cognitiva, emocional y social a través de la Educación Física en el nivel de Bachillerato.

1.2. Competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos:

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.

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 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.

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 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.

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 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.

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 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.

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.

CONTENIDOS**A. Vida activa y saludable.**

- Salud física.
- **Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).**

- **Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas** (como requisito previo a la planificación): **técnicas, estrategias y herramientas de medida.**
- **Identificación de objetivos** (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.
- **Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física** que logren consolidar un estilo de vida saludable.
- **Evaluación** del logro de los objetivos del programa y **reorientación** de actividades a partir de los resultados.
- **Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.**
- **Dietas equilibradas 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.
 - Salud social.
- **Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos** para la salud.
- **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.**
 - Salud mental.
- **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 publicidad y 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.

G. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física
- Gestión de las medidas relacionadas con la **planificación de la actividad física y deportiva** (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Preparación de la práctica motriz.
- 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**.
- **Ánalisis crítico de estrategias publicitarias**.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores
- **Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles** (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- **Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura** según las características de la actividad física.
- **Gestión del riesgo** propio y del de los demás: previsión, organización y planificación actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.
- Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
- **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 **ante alertas escolares**.

H. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
- Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en **actividades individuales. Condición Física**.
- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en **actividades de grupo. Hockey sala**.
- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las **actividades de oposición. Bádminton y Voleibol**.
- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las **actividades físico-deportivas de contacto** a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. **Juegos**.
- **Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo**.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
- **Integración del esquema corporal**.
- **Toma de decisiones** previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- **Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento**.
- **Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses**.
 - **Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades**.
 - Deportes y actividades individuales: **Juegos de condición física**.
 - Deportes y actividades de combate: **juegos de lucha en condición física**.
 - Deportes de invasión: **hockey sala**.
 - Deportes de red y muro: **bádminton y voleibol**.
 - Creatividad motriz.
 - **Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles**.
- I. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
 - Gestión emocional

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: **ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.**
 - Habilidades sociales.
- **Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.**
 - Respeto a las reglas
- Normas extra deportivas 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.

J. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural
- **Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos** y su vínculo cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad
 - **Técnicas específicas de expresión corporal: danzas o mimo y dramatización.**
- **Práctica de actividades rítmico-musicales** con intencionalidad estética o artístico-expresiva. **Coreografías con base musical.**
 - Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el *absurdmob*, el *flashmob*, el *smartmob*, etc.).
 - Deporte y género.
- **Estereotipos de género en contextos físico y deportivos. Presencia en medios de comunicación.**
- Influencia del deporte en la cultura actual.
- Ejemplos de **buenas prácticas profesionales** en el deporte.
- Deporte, política y economía.
- Análisis crítico de su influencia en la sociedad.
- Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

K. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
- Promoción y fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. **El aprendizaje de la práctica ciclista segura.**

- Nuevos espacios y prácticas seguras.
 - 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.**
 - 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: **Carreras de Orientación con brújula.**
 - Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano-
- **Previsión de riesgos** asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 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.**

1.3. Relación de los diferentes elementos curriculares con los criterios e instrumentos de evaluación.

Relación de los diferentes elementos curriculares con los criterios e instrumentos de evaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE/ SABER	OBJETIVOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES	INSTRUMENTO	CRITERIO
						EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (PRÁCTICA)	B, C, D, E, G, K, M	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3 1.4, 1.5	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	Test físicos en base a baremos adaptados individualmente para comprobar el desarrollo de la condición física.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

			3,1, 3,2, 3,3	CE CL CPSAA CC	CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10 para el calentamiento, pulso y trabajo diario.	30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (TEÓRICA)	B, C, D, E, G, M	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3 1.4	CCL STEM CD	CCL3 STEM2 STEM5 CD4	Prueba objetiva escrita.	20% del apartado TEORÍA en cada trimestre.

<p><i>Fundamentos biológicos del entrenamiento.</i></p> <p><i>Principios del entrenamiento.</i></p> <p><i>Salud vs alto rendimiento.</i></p> <p><i>Sistemas de entrenamiento.</i></p> <p><i>Planificación deportiva del entrenamiento.</i></p> <p><i>Métodos de relajación: Schultz, Jacobson y Yoga.</i></p> <p><i>Nutrición y ejercicio.</i> Dieta y ejercicio, dieta restrictiva y ejercicio, ayuno intermitente,</p>			<p>2.1, 2.3</p>	<p>CPSAA</p> <p>CPSAA</p> <p>CE</p>	<p>CPSAA2</p> <p>CPSAA04</p> <p>CPSAA4</p> <p>CPSAA5</p> <p>CE2</p> <p>CE3</p>	<p>Lista de calificación de 1 a 10 para trabajo para casa.</p>	<p>30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.</p>
--	--	--	-----------------	-------------------------------------	--	--	---

<p><i>trastornos de la imagen corporal.</i></p> <p>Actitud postural. <i>Ejercicios de descarga y valoración postural dinámica.</i></p> <p>Primeros auxilios avanzados. <i>Botiquín, protocolo PAS, RCP, maniobra de Heimlich, cómo identificar los síntomas de un ictus, desplazamiento de víctimas y cómo usar un DEA</i></p> <p>Orientación en la naturaleza. <i>Con brújula y plano.</i></p>						
--	--	--	--	--	--	--

Estudios y profesiones relacionadas con el deporte.							
<p>CIRCUITO TÉCNICO O JUEGO REAL EN DEPORTES DE RED Y MURO (BÁDMINTON EN DOBLES, VOLEIBOL Y VOLEIBOL PLAYA)</p>	A, B, C, E, K, M	1, 2, 3	1.2, 1.3, 1.4 2.1, 2.2, 2.3	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	Circuito técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.

			3,1, 3,2, 3,3	CCL CPSAA	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3		
	A, B, C, E, G, K, L, M	1, 2, 3, 4	1,2, 1,4 2,1, 2,2, 2,3	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4	Lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. 30% del apartado TRABAJO. Hace	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

COMPOSICIÓN DE EXPRESIÓN (COREOGRAFÍAS Y/O DRAMATIZACIÓN)				CE	CPSAA5 CE2 CE3	Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	media ponderada con el resto de variables del apartado.
		3,1, 3,2, 3,3		CCL CPSAA	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC		
		4,1, 4,2		STEM CPSAA CC	STEM5 CPSAA1.2 CC1		

				CCEC	CCEC1		
<p>RECORRIDOS DE ORIENTACIÓN EN EL ENTORNO NATURAL Y URBANO.</p> <p>(ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA)</p>	A, B, C, D, E, I, K, M, O	1, 2, 3, 5	1.2, 1.4, 1.5	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	Realización de recorridos de orientación con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.

<p>RECORRIDOS DE ORIENTACIÓN EN EL ENTORNO NATURAL Y URBANO.</p> <p>(ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA)</p>			3.1, 3.2, 3.3, 5.1, 5.2	CCL CPSAA CC STEM CPSAA CC CE	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 STEM5 CPSAA1.2 CCPA2 CC4 CE1		
	A, B, C, E, K, M,	1, 2, 3,	1.2, 1.3, 1.4,	CCL STEM CD	CCL3 STEM2	Lista de calificación de	40% del apartado PRÁCTICA.

<p>CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTE DE INVASIÓN (FLOORBALL, TCHOUCKBALL, ULTIMATE, FÚTBOL, RUGBY TAG, BALONCESTO, BALONMANO, DEPORTE ADAPTADO)</p>			<p>2.1, 2.2, 2.3</p> <p>3.1, 3.2, 3.3</p>	<p>CPSAA CPSAA CE CCL CPSAA CC</p>	<p>STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1</p>	<p>1 a 10 o rúbrica.</p> <p>Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10</p>	<p>Media con el resto del apartado práctico del trimestre.</p> <p>30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.</p>
---	--	--	---	--	---	---	--

					CPSAA3 CPSAA5 CC3		
--	--	--	--	--	--	--	--

1.3. Recuperación de la materia

Ver apartado 9. de la programación ubicado en la página 164.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS DE 2º DE BACHILLERATO**1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, y adquisición de competencias específicas en la materia**

En el contexto de la LOMLOE, los objetivos generales de la materia de Actividades Físico-Deportivas para 2º de Bachillerato, están diseñados para fomentar el desarrollo integral del alumnado, promoviendo habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales. De ahí que diferenciamos los siguientes:

1. Perfeccionar habilidades motoras avanzadas en una variedad de disciplinas deportivas, así como aprender nuevas técnicas y estrategias. (Desarrollo físico y habilidades técnicas)
2. Incrementar la condición física y un estilo de vida saludable, incluyendo la actividad física regular y la nutrición adecuada. (Condición física y salud)
3. Fomentar la participación activa en una variedad de actividades físicas y deportivas, permitiendo al alumnado elegir según sus intereses y preferencias. (Participación activa y elección personal)
4. Incrementar la capacidad de comprender y aplicar estrategias y tácticas en diferentes deportes, así como tomar decisiones informadas durante la competición. (Comprensión estratégica)
5. Investigar en la comprensión de conceptos relacionados con la anatomía, la fisiología, la biomecánica y la nutrición en el contexto deportivo. (Competencias cognitivas)
6. Impulsar el desarrollo de habilidades de trabajo en equipo, comunicación efectiva y colaboración en contextos deportivos y de actividad física. (Trabajo en equipo y comunicación)
7. Reforzar los valores éticos asociados al deporte, incluyendo el juego limpio, el respeto a las reglas y la honestidad. (Ética y valores deportivos)
8. Promover la prevención de lesiones y el comportamiento seguro durante la actividad física y el deporte. (Prevención de lesiones y seguridad)
9. Fomentar la autoevaluación y la capacidad de establecer metas personales para el desarrollo físico y deportivo. (Autoevaluación y metas personales)
10. Promover y comprender la inclusión y el respeto hacia la diversidad en el ámbito deportivo, reconociendo las diferencias individuales. (Inclusión y respeto a la diversidad)
11. Facilitar oportunidades para que el alumnado participe en proyectos deportivos, eventos y actividades recreativas. (Participación en proyectos deportivos y recreativos)

12. Consolidar la capacidad de análisis crítico y reflexión sobre el propio desempeño en el contexto de la actividad física y el deporte. (Análisis crítico y reflexión)

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 el alumnado las capacidades que les permitan:

OBJETIVOS DE ETAPA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
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.	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a trabajar y jugar en grupos asumiendo diversos roles..• Asumir la diversidad de características y capacidades personales y deportivas, incluidas las propias y las derivadas de la diferencia de género.
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.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidar la capacidad de implicarse en el trabajo físico individual y colectivo conciliando la búsqueda del resultado y la práctica gratificante.• Autogestionar sus emociones frente a tareas intelectuales y de desafío físico.
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.	<ul style="list-style-type: none">• Asumir la diversidad de características y capacidades personales y deportivas, incluidas las propias y las derivadas de la diferencia del sexo biológico.
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidar hábitos de lectura comprensiva y actividad útil a la hora de trabajar los temas teóricos de la asignatura.

- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.** • Dominar la comprensión lectora, expresión verbal y escrito, el lenguaje técnico, las emociones y sentimientos.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.** • Realizar los puntos d y e en el idioma estudiado en el instituto: el inglés.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.** • Presentar trabajos en diferentes plataformas digitales, realizar videos con rigor científico y trabajar con aplicaciones de medición de esfuerzo en la asignatura.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de formas solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.** • Realizar análisis sobre el tipo de ejercicio, la alimentación y los hábitos más saludables e identificar los perjudiciales.
• Desarrollar entrenamientos personales y a otros con el fin de mejorar la salud.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.** • Conocer la base teórica sobre la que se asientan los métodos de entrenamiento y utilizarla con solvencia durante las clases y fuera de ellas.
- 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.** • Realizar actividades en el medio natural respetando las normas de seguridad y el entorno y usando técnicas de orientación.
• Aprender la evolución en los entrenamientos personales y descubrir los últimos métodos de entrenamiento para la salud y el aprendizaje en las distintas unidades didácticas.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.** • Participar en las actividades colectivas deportivas y expresivas con dominio motor tomando decisiones y llevándolas a la práctica.
• Valorar las necesidades colectivas en cada deporte y actividad.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.** • Disfrutar de la expresión corporal tanto en el papel de participante como en el de espectador, mostrando recursos expresivos.

- 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.**
- Utilizar los conocimientos adquiridos para planificar actividades en base a los objetivos que se deseen alcanzar, ya sean personales (mejora de la actividad física, catarsis, divertimento) o interpersonales (relación con los demás, conocimiento de deportes de otras culturas...) y que sepa relacionarse en el juego mostrando dominio motor.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.**
- Conocer las normas básicas de circulación como peatón (sea caminando o corriendo) y cuando utilice un vehículo como la bicicleta y/o los patines.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.**
- Conocer el impacto que las actividades en la naturaleza como el senderismo y las carreras de orientación tienen en la naturaleza, respetando el medioambiente sin ejercer efectos negativos en el entorno animal, mineral y vegetal.

1.1. Competencias específicas

Por tanto, partiendo de las competencias específicas de la materia de Actividades Físico-Deportivas 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.

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales 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, que deben seguir trabajándose 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, tanto en medio acuático como terrestre, 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.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, 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: **STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.**

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 básicas, 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 sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera 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, podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, 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 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 destaque por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: **CPSAA1.2., CE2, CE3.**

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.

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.

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 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. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de éstos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, 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.

El plano colectivo implica poner en juego 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. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. 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 físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida:

CCL5, CPSAA3.1., CPSAA2, CC3.

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.

CPSAA2. 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.

CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.

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.

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, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el 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, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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 folklore 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 mimica 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). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CP2, STEM1, CCEC1, CCEC3.

Competencias clave relacionadas y descriptores operativos:

Competencia plurilingüe

CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

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.

CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.

CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interactuación corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.

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 vinculada 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.

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 permitirá 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. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los 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. 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 marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, 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 del Perfil de salida:

STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 Y CE1Competencias 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.

1.2. Competencia específica criterios de evaluación y contenidos,**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.

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 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.

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 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.

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 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.

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 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.

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.

CONTENIDOS:

A. Actividad físico-deportiva para una vida activa y saludable:

- La actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas: estrategias, técnicas y herramientas de medida. Finalidades, modos y dimensiones evaluables del ejercicio. Principales sesgos evaluadores.
- Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
- Introducción a la biomecánica del cuerpo humano:
 - Forma y técnica del ejercicio físico.
 - Principales tipos de palancas, cadenas cinéticas y contracciones musculares.
 - Funciones musculares.
- Alimentación y nutrición:
 - Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales.
 - Balance energético.
- Principios del entrenamiento.
 - Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, orientados a la salud.
 - Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física.
 - Fisiología del ejercicio. Fuentes energéticas del ejercicio físico y mecanismos de suministro energético.
- Hábitos posturales:
 - Movimientos, posturas, y desequilibrios.
 - Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
 - Técnicas básicas de descarga postural y relajación.
 - La musculatura del core para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.
 - Ergonomía en actividades cotidianas.
- Técnicas de respiración, visualización y relajación.
- Aplicaciones y dispositivos digitales de referencia en programas de actividad física, deporte y salud. Uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.

- Profesionales y estudios superiores relacionados con el fomento de una vida activa y saludable.

B. Organización y gestión de la actividad física:

- 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.
- Preparación de la práctica motriz. 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.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles motivacional, organizativo, social o similar.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - 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 demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.
 - Diseño de actividades deportivas para personas con determinados estados de salud: patologías, lesiones, embarazo, discapacidad, etc.
- Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer.
 - Desplazamientos y transporte de accidentados.
 - Contenido básico del botiquín de primeros auxilios.
 - Tratamientos de lesiones deportivas más frecuentes: heridas, hemorragias, lesiones articulares, lesiones musculares, lesiones óseas, lesiones de la columna vertebral.
 - 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.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - 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.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
- Integración del esquema corporal.
- Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto.
- Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias.
- Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Respeto a las reglas.
 - 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz:

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
 - Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, su historia y vínculo cultural.
 - El deporte como fenómeno histórico y socio-cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad.
- Técnicas específicas de expresión corporal: ritmo, danza y bailes.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales.
- Deporte y género. Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Influencia del deporte en la cultura actual. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno:

- Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

- 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.
- 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 y de montaña, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, barranquismo, piragüismo, descenso de ríos, surf, etc.
- Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo: cansancio, duración de la prueba, entre otros.
- 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.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

1.3. Relación de los diferentes elementos curriculares con los criterios e instrumentos de evaluación.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE/ SABER	OBJETIVOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA CLAVE	DESCRIPTORES	INSTRUMENTO	CRITERIO
							EVALUACIÓN CALIFICACIÓN
<i>DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (PRÁCTICA)</i>	B, C, D, E, G, K, M	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3 1.4, 1.5	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	Test físicos en base a baremos adaptados individualmente para comprobar el desarrollo de la condición física.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre.
			2.1	CPSAA CE	CPSAA4 CPSAA5 CE2	Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1	30% del apartado TRABAJO. Hace

		3,1, 3,2, 3,3	CL CPSAA CC	CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	al 10 para el calentamiento, pulso y trabajo diario.	media ponderada con el resto de variables del apartado.	
DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD (TEÓRICA) <i>Fundamentos biológicos del entrenamiento.</i>	B, C, D, E, G, M	1, 2, 3	1.1, 1.2, 1.3 1.4	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04	Prueba objetiva escrita. Lista de calificación de 1 a 10 para	20% del apartado TEORÍA en cada trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media

<p><i>Principios del entrenamiento.</i></p> <p><i>Salud vs alto rendimiento.</i></p> <p><i>Sistemas de entrenamiento.</i></p> <p><i>Planificación deportiva del entrenamiento.</i></p> <p><i>Métodos de relajación: Schultz, Jacobson y Yoga.</i></p> <p><i>Nutrición y ejercicio.</i> Dieta y ejercicio, dieta restrictiva y ejercicio, ayuno intermitente, trastornos de la imagen corporal.</p> <p><i>Actitud postural.</i></p>		2.1, 2.3	CPSAA CE	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	trabajo para casa.	ponderada con el resto de variables del apartado.
--	--	----------	-------------	--------------------------------	--------------------	---

<p><i>Ejercicios de descarga y valoración postural dinámica.</i></p> <p><i>Primeros auxilios avanzados.</i></p> <p><i>Botiquín, protocolo PAS, RCP, maniobra de Heimlich, cómo identificar los síntomas de un ictus, desplazamiento de víctimas y cómo usar un DEA</i></p> <p><i>Orientación en la naturaleza.</i></p> <p><i>Con brújula y plano.</i></p> <p><i>Estudios y profesiones relacionadas con el deporte.</i></p>						
---	--	--	--	--	--	--

CIRCUITO TÉCNICO O JUEGO REAL EN DEPORTES DE RED Y MURO (BÁDMINTON EN DOBLES Y VOLEIBOL)	A, B, C, E, K, M	1, 2, 3	1.2, 1.3, 1.4	CCL	CCL3	Círculo técnico o desarrollo en juego real de un partido con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA.
			2.1, 2.2, 2.3	STEM	STEM2 STEM5		Media con el resto del apartado práctico del trimestre.
			3.1, 3.2, 3.3	CD CPSAA CPSAA	CD4 CPSAA2 CPSAA04		
				CE	CPSAA4 CPSAA5	Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
				CCL	CCL5		

				CPSAA CC	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3		
COMPOSICIÓN DE EXPRESIÓN	A, B, C, E, G, K, L, M	1, 2, 3, 4	1.2, 1.4 2.1, 2.2, 2.3	CCL STEM CD CPSAA CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA04 CPSAA4 CPSAA5	Lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con

(COREOGRAFÍAS Y/O DRAMATIZACIÓN)			3.1, 3.2, 3.3	CE CCL CC	CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	anecdótico con escala numérica del 1 al 10	el resto de variables del apartado.
			4.1, 4.2	STEM CPSAA CC CCEC	STEM5 CPSAA1.2 CC1 CCEC1		

<p>RECORRIDOS DE ORIENTACIÓN EN EL ENTORNO NATURAL Y URBANO. <i>(ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA)</i></p> <p>RECORRIDOS DE ORIENTACIÓN EN EL</p>	A, B, C, D, E, I, K, M, O	1, 2, 3, 5	1.2, 1.4, 1.5	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	Realización de recorridos de orientación con lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica. Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del apartado práctico del trimestre. 30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.
			2.1	STEM CC CE	STEM5 CC4 CE1 CE3		
			3.1, 3.2, 3.3,	CCL	CCL5		

ENTORNO NATURAL Y URBANO. <i>(ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA)</i>			5.1, 5.2	CPSAA CC STEM CPSAA CC CE	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3 STEM5 CPSAA1.2 CCPA2 CC4 CE1		
	A, B, C, E, K, M,	1, 2, 3,	1.2, 1.3, 1.4,	CCL STEM CD CPSAA	CCL3 STEM2 STEM5	Lista de calificación de 1 a 10 o rúbrica.	50% del apartado PRÁCTICA. Media con el resto del

<p>CIRCUITO O JUEGO REAL EN DEPORTE DE INVASIÓN <i>(ULTIMATE, FÚTBOL, BALONMANO, DEPORTE ADAPTADO, BALONCESTO, RUGBY, TCHOUCKBALL)</i></p>			2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3	CPSAA CCL CC	CD4 CPSAA2 CE CPSAA CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3	<p>Lista de control sistemático y de registro anecdótico con escala numérica del 1 al 10</p>	<p>30% del apartado TRABAJO. Hace media ponderada con el resto de variables del apartado.</p>	<p>apartado práctico del trimestre.</p>
---	--	--	--	---	---	--	---	---

					CPSAA5 CC3		
--	--	--	--	--	---------------	--	--

1.4. Recuperación en la materia

Ver apartado 9 de la programación ubicado en la página 164.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA LA ETAPA DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

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.

1. 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 lanzamientos 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

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 LA 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 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, mostrando 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.

	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Se han elaborado propuestas en la organización de competiciones y actividades deportivas.
proyectos en el centro (torneos, talleres, 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.

<p>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.</p>	<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.
<p>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.</p>	<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 integraren 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: salto de longitud
- 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: béisbol y spikeball.

SEGUNDO TRIMESTRE:

- Actividades de adversario: bádminton y tenis de mesa.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Diferentes deportes de equipo: voleibol y tchouckball.

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 adecuada).

3. Criterios de calificación

En cada evaluación trimestral se tendrá en cuenta:

Parte práctica: Ejercicios, actividades, posible contenidoteórico y actividades online y deportes propuestos).

Parte teórica: Realización de una prueba escrita

Trabajo de clase: Implicación y trabajo en clase.

La siguiente tabla resume los criterios para la formación profesional básica.

PARTES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN
PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Test físicos • Circuitos técnicos • Juego real 	<p>50% (Todas las pruebas prácticas por trimestre harán media entre sí. De ella saldrá el 40%).</p>
TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Participación • Colaboración • Respeto • Capacidad de esfuerzo • Entrega de trabajos 	<p>30% (Para adaptarse al grupo y a sus necesidades, cada docente dará el peso que estime oportuno a cada subapartado).</p>
TEORÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes teóricos <p>Se deberá conseguir un 3 para poder hacer media en todas las evaluaciones, incluyendo la extraordinaria de bachillerato y pendientes.</p> <p>De no conseguir ese 3 o más, suspenderá la evaluación.</p>	<p>20%</p>

9.1.5.- Sistemas de recuperación de las evaluaciones

PARTE PRÁCTICA: como norma general no se realizarán recuperaciones de contenidos pasados. El modo de recuperar evaluaciones anteriores será mejorando el rendimiento y la actitud en las evaluaciones sucesivas de modo que compensen las notas de las evaluaciones. En Educación Física, el profesorado podrá también establecer trabajos y tareas compensatorias del trabajo deficientemente realizado, exponiendo estos trabajos como voluntarios u obligatorios. La obligatoriedad de dichos trabajos supondrá preceptivamente su presentación para aprobar la asignatura. Por otro lado, el examen extraordinario de bachillerato se realizará un examen práctico de uno de los deportes impartidos durante el curso y que tendrá un peso del 50% de dicha convocatoria, haciendo media con la parte teórica.

PARTE TEÓRICA: se realizarán exámenes de recuperación durante la siguiente evaluación. En general, el profesorado podrá introducir contenidos de evaluaciones anteriores para subrayar la evaluación continua. En la tercera evaluación se hará una recuperación específica de los contenidos teóricos de esa evaluación al alumnado que no supere la asignatura y esté en condiciones de superar el curso si obtiene la suficiente nota para que la media global llegue a 5. No tendrá derecho a presentarse a esta recuperación el alumnado que, aun consiguiendo la máxima nota en la prueba de la tercera evaluación, no dé como resultado un 5 en el cálculo de la media de las tres evaluaciones (evaluación global del curso). No habrá examen final.

Por otro lado, en el examen extraordinario de bachillerato se realizará un examen teórico de todos los temas del libro-fotocopias que se ha usado durante el curso y que tendrá un peso del 50% de dicha convocatoria, haciendo media con la parte práctica.

En todos ellos se deberá conseguir un mínimo de 3 puntos para que se pueda hacer media con el resto de apartados y superar la evaluación y la materia.

9.1.7.- Criterios para el redondeo de las calificaciones.

Todas las calificaciones de 0 a 5 serán truncadas al punto entero inferior.

Las calificaciones de 5 a 10 serán redondeadas hacia el punto entero superior siempre y cuando se consigan 0,70 centésimas o más. Si no, se truncará.

Este criterio se aplicará en todas las evaluaciones parciales (primera, segunda y tercera evaluación) y sus recuperaciones, además del examen de pendientes. El criterio también será aplicable en la prueba extraordinaria de 1º de Bachillerato.

Para el cálculo de la evaluación ordinaria, donde la media es entre las tres evaluaciones, sí se tendrán en cuenta los decimales hasta la centésima de cada evaluación. Tras hallarla, a esa media final se le aplicará el truncamiento si está por debajo de 5.00 o el redondeo por encima de 5.00 descrito en el segundo párrafo de este punto.

9.1.8.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.

Entendemos por evaluación continua la que se refiere a la realización de pruebas y otros trabajos evaluables a lo largo del curso con la finalidad de realizar el seguimiento del aprendizaje del alumnado y mejorarlo. Podremos recurrir a los siguientes procedimientos de evaluación:

Registro anecdótico. Descripción de algún hecho (participación, falta respeto, falta asistencia, esfuerzo notable, ayuda a los compañeros...).

Lista de control. Presencia o ausencia de una conducta tipificada previamente en una lista.

Lista de puntuación Calibradas de 0 a 10.

Rúbrica Calificación por ítems descriptivos al que se le asigna un valor determinado.

Pruebas de ejecución. Realización de una actividad para valorar su ejecución o la posible mejora con respecto a una ejecución anterior. Puede ser individual o grupal.

Observación sistemática Observación detallada de las conductas a evaluar.

Exámenes escritos u orales Para comprobar los conceptos adquiridos.

Trabajos escritos. Donde se recopilen datos tratados y otros investigados acerca del contenido trabajado.

También se podrá utilizar la coevaluación y la autoevaluación como un instrumento más que colabore a la toma de conciencia del alumnado de la consecución de los objetivos y a la determinación de su calificación (se puede utilizar la misma, por ejemplo, con el registro anecdótico y la lista de control).

Los ejercicios propuestos por el profesorado son siempre de obligada realización. Los trabajos presentados fuera de plazo se considerarán como “No presentados”. Por consiguiente, la nota será de un 0.

Los alumnos y alumnas que, temporal o permanentemente, no puedan realizar alguna parte práctica de Educación Física deberán justificarlo debidamente y realizar el trabajo que el profesor establezca. Para pruebas evaluables, solo se admitirán justificantes oficiales.

Las actividades complementarias y extraescolares están dentro de la programación y, por tanto, también son obligatorias. En el caso de que alguien no pueda participar, deberá justificar correctamente el motivo y realizar un trabajo complementario.

9.1.9. Procedimiento y criterios de recuperación

PARTE PRÁCTICA: como norma general no se realizarán recuperaciones de saberes pasados. El modo de recuperar evaluaciones anteriores será mejorando el rendimiento y la actitud en las evaluaciones sucesivas de modo que compensen las notas de las evaluaciones. En Educación Física, el profesorado podrá también establecer trabajos y tareas compensatorias del trabajo deficientemente realizado, exponiendo estos trabajos como voluntarios u obligatorios. La obligatoriedad de dichos trabajos supondrá preceptivamente su presentación para aprobar la asignatura.

PARTE TEÓRICA: se realizarán exámenes de recuperación durante la siguiente evaluación. En general, el profesorado podrá introducir contenidos de evaluaciones anteriores para subrayar la evaluación continua. Asimismo, en la tercera evaluación se hará una recuperación específica de los contenidos teóricos de esa evaluación al alumnado que no supere la asignatura y esté en condiciones de superar el curso si obtiene la suficiente nota para que la media global llegue a 5. No tendrá derecho a presentarse a esta recuperación el alumnado que, aun consiguiendo la máxima nota en la prueba de la tercera evaluación, no dé como resultado un 5 en el cálculo de la media de las tres evaluaciones (evaluación global del curso). No habrá examen final.

En todas estas pruebas se deberá conseguir un 3 para hacer media. De lo contrario, se considerarán no aprobadas las evaluaciones y/o convocatorias.

Final ordinaria:

Se realizará una media de las tres evaluaciones donde el alumnado deberá conseguir una media de 5.00 o más para superar el curso. De no ser así, deberá presentarse al examen final de la convocatoria extraordinaria

Final extraordinaria

Criterios de calificación del examen extraordinario de la Formación Profesional Básica son:

PARTES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN
PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos técnicos y/o juego real 	50% (Todas las pruebas prácticas por trimestre harán media entre sí. De ella saldrá el 50%).
TEORÍA	<p>Exámenes teóricos Se deberá conseguir un 3 para poder hacer media en todas las evaluaciones, incluyendo la extraordinaria de bachillerato y pendientes.</p> <p>De no conseguir ese 3 o más, suspenderá la evaluación.</p>	50%

OBSERVACIONES PARA EL SEGUNDO CURSO DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA:

- 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 pioneras 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, mostrando 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	<ul style="list-style-type: none">• Se han elaborado propuestas en la organización de competiciones y actividades deportivas.
proyectos en el centro (torneos, talleres, 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 integraren los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
---	--

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

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA II

PRIMER TRIMESTRE:

- Actividades físico-deportivas en medio estable: salto de longitud
- 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: beisbol y spikeball.

SEGUNDO TRIMESTRE:

- Actividades de adversario: bádminton y tenis de mesa.
- Actividades de colaboración-oposición: Juegos y situaciones deportivas adaptadas. Diferentes deportes de equipo: voleibol y tchouckball.

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 adecuada).

5. Criterios de calificación

En cada evaluación trimestral se tendrá en cuenta:

Parte práctica: Ejercicios, actividades, posible contenidoteórico y actividades online y deportes propuestos).

Parte teórica: Realización de una prueba escrita

Trabajo de clase: Implicación y trabajo en clase.

La siguiente tabla resume los criterios para la formación profesional básica.

PARTES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES DE
--------	-------------------------------	-------------------

CALIFICACIÓN		
PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Test físicos • Circuitos técnicos • Juego real 	50% (Todas las pruebas prácticas por trimestre harán media entre sí. De ella saldrá el 40%).
TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Participación • Colaboración • Respeto • Capacidad de esfuerzo • Entrega de trabajos 	30% (Para adaptarse al grupo y a sus necesidades, cada docente dará el peso que estime oportuno a cada subapartado).
TEORÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes teóricos <p>Se deberá conseguir un 3 para poder hacer media en todas las evaluaciones, incluyendo la extraordinaria de bachillerato y pendientes.</p> <p>De no conseguir ese 3 o más, suspenderá la evaluación.</p>	20%

9.1.5.- Sistemas de recuperación de las evaluaciones

PARTE PRÁCTICA: como norma general no se realizarán recuperaciones de contenidos pasados. El modo de recuperar evaluaciones anteriores será mejorando el rendimiento y la actitud en las evaluaciones sucesivas de modo que compensen las notas de las evaluaciones. En Educación Física, el profesorado podrá también establecer trabajos y tareas compensatorias del trabajo deficientemente realizado, exponiendo estos trabajos como voluntarios u obligatorios. La

obligatoriedad de dichos trabajos supondrá preceptivamente su presentación para aprobar la asignatura. Por otro lado, el examen extraordinario de bachillerato se realizará un examen práctico de uno de los deportes impartidos durante el curso y que tendrá un peso del 50% de dicha convocatoria, haciendo media con la parte teórica.

PARTE TEÓRICA: se realizarán exámenes de recuperación durante la siguiente evaluación. En general, el profesorado podrá introducir contenidos de evaluaciones anteriores para subrayar la evaluación continua. En la tercera evaluación se hará una recuperación específica de los contenidos teóricos de esa evaluación al alumnado que no supere la asignatura y esté en condiciones de superar el curso si obtiene la suficiente nota para que la media global llegue a 5. No tendrá derecho a presentarse a esta recuperación el alumnado que, aun consiguiendo la máxima nota en la prueba de la tercera evaluación, no dé como resultado un 5 en el cálculo de la media de las tres evaluaciones (evaluación global del curso). No habrá examen final.

Por otro lado, en el examen extraordinario de bachillerato se realizará un examen teórico de todos los temas del libro-fotocopias que se ha usado durante el curso y que tendrá un peso del 50% de dicha convocatoria, haciendo media con la parte práctica.

En todos ellos se deberá conseguir un mínimo de 3 puntos para que se pueda hacer media con el resto de apartados y superar la evaluación y la materia.

9.1.7.- Criterios para el redondeo de las calificaciones.

Todas las calificaciones de 0 a 5 serán truncadas al punto entero inferior.

Las calificaciones de 5 a 10 serán redondeadas hacia el punto entero superior siempre y cuando se consigan 0,70 centésimas o más. Si no, se truncará.

Este criterio se aplicará en todas las evaluaciones parciales (primera, segunda y tercera evaluación) y sus recuperaciones, además del examen de pendientes. El criterio también será aplicable en la prueba extraordinaria de 1º de Bachillerato.

Para el cálculo de la evaluación ordinaria, donde la media es entre las tres evaluaciones, sí se tendrán en cuenta los decimales hasta la centésima de cada evaluación. Tras hallarla, a esa media final se le aplicará el truncamiento si está por debajo de 5.00 o el redondeo por encima de 5.00 descrito en el segundo párrafo de este punto.

9.1.8.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.

Entendemos por evaluación continua la que se refiere a la realización de pruebas y otros trabajos evaluables a lo largo del curso con la finalidad de realizar el seguimiento del aprendizaje del alumnado y mejorarlo. Podremos recurrir a los siguientes procedimientos de evaluación:

Registro anecdótico.

Descripción de algún hecho (participación, falta respeto, falta asistencia, esfuerzo notable, ayuda a los compañeros...).

Lista de control.	Presencia o ausencia de una conducta tipificada previamente en una lista.
Lista de puntuación	Calibradas de 0 a 10.
Rúbrica	Calificación por ítems descriptivos al que se le asigna un valor determinado.
Pruebas de ejecución.	Realización de una actividad para valorar su ejecución o la posible mejora con respecto a una ejecución anterior. Puede ser individual o grupal.
Observación sistemática	Observación detallada de las conductas a evaluar.
Exámenes escritos u orales	Para comprobar los conceptos adquiridos.
Trabajos escritos.	Donde se recopilen datos tratados y otros investigados acerca del contenido trabajado.

También se podrá utilizar la coevaluación y la autoevaluación como un instrumento más que colabore a la toma de conciencia del alumnado de la consecución de los objetivos y a la determinación de su calificación (se puede utilizar la misma, por ejemplo, con el registro anecdótico y la lista de control).

Los ejercicios propuestos por el profesorado son siempre de obligada realización. Los trabajos presentados fuera de plazo se considerarán como “No presentados”. Por consiguiente, la nota será de un 0.

Los alumnos y alumnas que, temporal o permanentemente, no puedan realizar alguna parte práctica de Educación Física deberán justificarlo debidamente y realizar el trabajo que el profesor establezca. Para pruebas evaluables, solo se admitirán justificantes oficiales.

Las actividades complementarias y extraescolares están dentro de la programación y, por tanto, también son obligatorias. En el caso de que alguien no pueda participar, deberá justificar correctamente el motivo y realizar un trabajo complementario.

9.1.9. Procedimiento y criterios de recuperación

PARTE PRÁCTICA: como norma general no se realizarán recuperaciones de saberes pasados. El modo de recuperar evaluaciones anteriores será mejorando el rendimiento y la actitud en las evaluaciones sucesivas de modo que compensen las notas de las evaluaciones. En Educación Física, el profesorado podrá también establecer trabajos y tareas compensatorias del trabajo deficientemente realizado, exponiendo estos trabajos como voluntarios u obligatorios. La obligatoriedad de dichos trabajos supondrá preceptivamente su presentación para aprobar la asignatura.

PARTE TEÓRICA: se realizarán exámenes de recuperación durante la siguiente evaluación. En general, el profesorado podrá introducir contenidos de evaluaciones anteriores para subrayar

la evaluación continua. Asimismo, en la tercera evaluación se hará una recuperación específica de los contenidos teóricos de esa evaluación al alumnado que no supere la asignatura y esté en condiciones de superar el curso si obtiene la suficiente nota para que la media global llegue a 5. No tendrá derecho a presentarse a esta recuperación el alumnado que, aun consiguiendo la máxima nota en la prueba de la tercera evaluación, no dé como resultado un 5 en el cálculo de la media de las tres evaluaciones (evaluación global del curso). No habrá examen final.

En todas estas pruebas se deberá conseguir un 3 para hacer media. De lo contrario, se considerarán no aprobadas las evaluaciones y/o convocatorias.

Final ordinaria:

Se realizará una media de las tres evaluaciones donde el alumnado deberá conseguir una media de 5.00 o más para superar el curso. De no ser así, deberá presentarse al examen final de la convocatoria extraordinaria

Final extraordinaria

Criterios de calificación del examen extraordinario de la Formación Profesional Básica son:

PARTES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN
PRÁCTICA	<ul style="list-style-type: none">• Circuitos técnicos y/o juego real	50% (Todas las pruebas prácticas por trimestre harán media entre sí. De ella saldrá el 50%).
TEORÍA	Exámenes teóricos Se deberá conseguir un 3 para poder hacer media en todas las evaluaciones, incluyendo la extraordinaria de bachillerato y pendientes. De no conseguir ese 3 o más, suspenderá la evaluación.	50%

OBSERVACIONES PARA EL SEGUNDO CURSO DE FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA:

- 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 DEL DEPARTAMENTO

La siguiente tabla muestra el porcentaje de aprobados de todas las materias impartidas por el departamento durante el pasado curso escolar. Los resultados obtenidos fueron bastante buenos. Todos los niveles, tanto en la ESO como en Bachillerato tienen un porcentaje de aprobados entre el 90 y 100%. Tan sólo el grupo de F.P.B.1 presentó un porcentaje inferior al del resto de grupos que difiere significativamente del resto de grupos. No obstante, ese porcentaje inferior se debió al abandono del alumnado de la materia.

CURSO	PORCENTAJE APROBADOS CURSO
1º ESO	97%
2º ESO	93%
3º ESO	92%
4º ESO	95%
1º Bachillerato	96%
2º Bachillerato	100%
F.P.B. 1	78%
F.P.B. 2	90%

Teniendo en cuenta estos resultados y el trabajo desarrollado el curso pasado, se incluyeron como propuestas de mejora y el cuidado del materia. No obstante, se seguirá velando por otros aspectos que, pese a que fueron trabajados y mejorados el curso pasado, es importante no descuidar. Es por ello que se seguirá contralorando el nivel de absentismo, la falta de motivación y trabajo del alumnado; y su comportamiento. Partiendo de estas consideraciones, el plan que establece el departamento de Educación Física para el curso académico 2025-2026 es:

1. Respecto al absentismo:

- Comunicación diaria inmediata de las faltas de asistencia a los padres/madres usando la aplicación de “Raices” al principio de cada clase. Si fuera necesario se contactaría telefónica con ellos y llegado el punto, se iniciaría el proceso de pérdida de evaluación continua para intentar reconducir la situación.
- Simultáneamente se comunicará al tutor/a vía telemática las ausencias del alumno/a.

2. Respecto a la falta de trabajo/motivación:

- Utilizar distintas metodologías como el aprendizaje cooperativo o la tutoría entre iguales.

- Dar a conocer con claridad al alumnado, particularmente de bajo rendimiento, los aspectos en los que deben focalizar su atención.
- Trabajar individualmente con el alumnado mediante explicaciones aparte mientras el resto del grupo realiza las actividades propuestas.
- Seguir insistiendo en la comunicación permanente con las familias del alumnado que no realiza las tareas y suspende.
- Utilizar y promover la tutoría de compañeros y compañeras en actividades concretas con el fin de que le aclare las dudas, utilizando un lenguaje más cercano y más intuitivo que el del profesor.
- Entrevistas individuales del tutor o tutora con el alumnado y con su familia. En algunos casos puede ser eficaz la presencia de parte del equipo docente.

3. Medidas de atención para mejorar el comportamiento.

- Buscar mecanismos de coordinación del profesorado (pautas comunes de actuación).
- Negociar con el alumnado una normativa de aula acorde con la normativa de convivencia. Firma del contrato del alumnado.
- Recopilar información sobre el alumnado que sea necesario, a través del resto del profesorado, equipo directivo, consultas de expediente, etc.
- Mantener contacto con la familia a través de la agenda, llamada telefónica, vía informática o a través de una entrevista comunicando tareas hechas y no hechas.
- Aplicación rigurosa del Reglamento de Régimen Interno.

4. Medidas para el cuidado del material:

- Sólo puede entrar en el almacén el profesorado o alumnado con autorización expresa y supervisión del profesor.
- Contar el material antes y después de cada clase.
- Velar por el correcto uso.
- En caso de uso inadecuado premeditado, comunicarlo a la familia y/o sancionar al alumnado.
- En caso de rotura, extravío o deterioro grave el alumnado tendrá que reponerlo.

Finalmente los integrantes del departamento se plantean los siguientes objetivos para mejorar los resultados en el presente curso:

- Potenciar la optimización de recursos, materiales y equipamientos para permitir el correcto funcionamiento del departamento. Gimnasio, pistas adyacentes, horarios de las clases, etcétera.
- Adquirir y renovar el material del departamento para promover la práctica de los contenidos curriculares de una manera atrayente
- Responsabilizar al alumnado en el cuidado del material.
- Incrementar el tiempo de práctica real (vinculado al anterior).

- Uso de metodologías innovadoras que incremente su rendimiento motor y la adquisición de contenidos (Flipped classroom).
- Promover la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas mediante la investigación acción. Para ello, al finalizar cada curso escolar se propone una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora.

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

Durante el periodo extraordinario el profesorado establecerá días temáticos para la práctica de los deportes desarrollados en el curso. Durante este, el alumnado con la materia suspensa recibirá una atención individualizada en aquellos aspectos que requiera refuerzo (técnica deportiva específica). Además, estas sesiones servirán para que alumnado planteé sus dudas relacionadas con la teoría. Cabe mencionar que la planificación de estas sesiones será notificada al alumnado con la suficiente antelación para que pueda ir repasando los contenidos teóricos.

2. Alumnado sin materias suspensas

Vinculado al apartado anterior el alumnado que haya superado la materia recibirá ampliación de contenidos y contribuirá a mejorar las habilidades deportivas de sus compañeros/as con la materia suspensa (muchas de ellas requieren de compañeros/as) asumiendo un rol de segundo profesor.

Por otro lado, se diseñarán campeonatos donde se buscará la aplicación en situación real de las habilidades aprendidas derivadas de la ampliación de contenidos.

ANEXO 1: PLAN DE REFUERZO

(Para aquellos/as alumnos/as que han promocionado de curso con la materia pendiente de superar)

INFORMACIÓN GENERAL			
Departamento didáctico	Educación Física		
Materia	Educación Física	Curso	1º, 2º y 3º ESO
Nº de alumnos con la materia pendiente:	10		
Profesor responsable del seguimiento de las actividades de refuerzo:	Alberto Almena Flores, Mónica Herranz de Antonio, Álvaro Domínguez López y Eva Gil Román		

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y REFUERZO				
Actividad de aprendizaje y refuerzo	Tipología	Fecha de inicio de la actividad	Fecha de entrega o realización	
	Lectura comprensiva del libro de texto del curso anterior y realización de un cuaderno de dudas.	El/la alumno/a deberá repasar los contenidos del libro de texto disponible en la web del IES. Estos son la base del curso presente y durante las clase del curso actual se solventarán las dudas que pudiera tener.	1 de octubre	30 de abril
	Refuerzo de la condición física del alumnado.	La condición física es un contenido transversal a toda la ESO por lo que de manera indirecta esta está siendo trabajada en las clases del curso actual. Por otro lado, se establecerán programas individualizados para que el alumnado pueda mejorar su condición física fuera del centro escolar y por tanto alcanzar los niveles exigibles para superar la materia	1 de octubre	30 de abril
	Refuerzo de las habilidades y destrezas deportivas del curso anterior	Si es una habilidad deportiva con continuidad en el curso siguiente: tras la evaluación diagnóstica se iniciará la unidad del curso estableciendo un plan de trabajo para el refuerzo de las habilidades y destrezas en las que tenga carencias. Si es una habilidad que no tiene continuidad en el presente curso: se realizará una evaluación inicial y se acordará con el alumnado practicar estas en los recreos (2 máximo por semana) hasta la realización del examen de pendientes.		

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	
Actividad de evaluación	Fecha
El alumnado recuperará la materia automática si aprueba la 1º y 2º evaluación del curso superior. De no ser así se llevarán a cabo las siguientes actividades para recuperar la materia pendiente: El alumnado tendrá que presentarse a un examen teórico-práctico que se realizará después de Semana Santa y donde deberá conseguir un 5.0 o más para superar la convocatoria. El examen se	

ponderará con un 50% de la nota la parte práctica que versará sobre contenidos prácticos desarrollados en curso anterior y un 50% de la nota de la parte teórica, debiendo conseguir un mínimo de 3 en la parte teórica para poder hacer media y superar la prueba. De no conseguir dicho 3, constará como INSUFICIENTE.

--	--

ACTUACIONES PARA LA INFORMACIÓN Y COORDINACIÓN

El profesor responsable del alumno/a en el curso actual informará a este los criterios del departamento para la recuperación de la materia. Además, el profesor responsable enviará las criterios y procedimientos que el departamento establece para la recuperación de pendientes a las familias a través de un documento explicativo utilizando la plataforma *Raices*.

En El Escorial a 24 de octubre 2025

EL/LA JEFE/A DEL DEPARTAMENTO

Fdo.: Alberto Almena Flores

SR./SRA. JEFE/A DE ESTUDIOS

ESTE PLAN DE REFUERZO QUEDARÁ ADJUNTO A LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA MATERIA.