

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. CONDE DE ORGAZ CURSO 2023-2024



MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO:

JOSE MANUEL GARCÍA MARTÍNEZ

RAFAEL LÓPEZ RODERO

ADÁN PUENTE FERNÁNDEZ

ÁNGEL REYERO HERNÁNDEZ

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
MARCO LEGAL	6
INFORMACIÓN GENERAL DEL CENTRO Y DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	7
COMPETENCIAS CLAVE Y SUS DESCRIPTORES OPERATIVOS EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	10
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA	17
OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA	21
NUESTRA MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	23
CONTENIDOS: TEMPORALIZACIÓN CURSO 2023-2024	25
1º ESO	26
2º ESO	30
3º ESO	34
4º ESO	37
CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	41
1º ESO	41
2º ESO	43
3º ESO	45
4º ESO	47
RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON CRITERIOS DE CALIFICACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	50
RELACIÓN ENTRE: CURSO, CONTENIDO, COMPETENCIA ESPECÍFICA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DESCRIPTORES OPERATIVOS	68
1º BACHILLERATO	82
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN	82
RELACIÓN ENTRE: CONTENIDO, COMPETENCIA ESPECÍFICA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DESCRIPTORES OPERATIVOS	87
EVALUACIÓN: CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	95
LA EVALUACIÓN Y SUS INSTRUMENTOS	95
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	97
EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Y DE ALTAS CAPACIDADES	98
EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN DOCENTE	99
CRITERIOS PARA GARANTIZAR UNA EVALUACIÓN OBJETIVA (RECUPERACIÓN DEL TRIMESTRE Y EXAMEN FINAL)	103
CRITERIOS DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNO QUE SUSPENDE UNA EVALUACIÓN.	104
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS EXÁMENES FINALES.	104

PRUEBA FINAL ORDINARIA DE JUNIO. _____	104
METODOLOGÍA, ESTRATEGIA Y ACTIVIDADES _____	105
SECCIÓN Y PROGRAMA BILINGÜE _____	108
ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA _____	109
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD _____	110
USO DE LAS TIC _____	112
PLAN DIGITAL _____	113
RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CON LOS DESCRIPTORES RELACIONADOS CON EL PLAN DIGITAL _____	113
INFORMACIÓN A COMIENZOS DEL CURSO _____	115
PLAN DE PROPUESTAS DE MEJORA _____	116
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES _____	117
ESTRATEGIAS MARCO PARA INTRODUCIR LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES DEL CURRÍCULO. COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL, EMPRENDIMIENTO, EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL. _____	119



INTRODUCCIÓN

Esta programación se basa en el desarrollo en su sentido pleno del nombre de la asignatura, Educación Física. Esto conllevará el trabajo del cuerpo y el movimiento, buscando el desarrollo de las capacidades físicas y cualidades motrices, desde las disciplinas deportivas adaptadas a la educación secundaria, los juegos, actividades expresivas y ejercicio físico en el medio natural hasta la reflexión y el aprendizaje cognitivo. En definitiva, buscamos colaborar con el proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado, desarrollando habilidades y potenciando su capacidad.

Obviamente, la educación física desarrollará las capacidades instrumentales e intelectuales a través del movimiento y de una profunda reflexión sobre sus formas y objetivos. Conocer cómo moverse es esencial para que toda aquella persona que desee emprender la práctica de cualquier actividad física, perdurable o no, lo haga en las mejores condiciones posibles, evitando daños o actividades inútiles. El departamento, asimismo, vinculará sus contenidos y objetivos a una escala de valores, actitudes y normas y al conocimiento profundo de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa, así como de las competencias básicas.

Gracias a este enfoque, la educación física podrá mejorar las funciones cognitivas e instrumentales. A través de las actividades que se propondrán en esta programación, se tomará conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea; pero además, mediante el movimiento y la reflexión sobre él, se mejora la propia capacidad motriz y sus consecuencias en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y comprender lo que hay detrás de ese movimiento. Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividad física, la educación física favorecerá la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades al equilibrio psicofísico, en la medida en que las personas, a través del mismo, liberan tensiones, realizan actividades de ocio y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

Esta programación está confeccionada basándose en los recursos y posibilidades materiales reales que posee el centro docente. El enfoque final que se le ha conferido es el resultado de respetar las últimas pautas marcadas por la Consejería de Educación y el Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Asimismo, hemos intentado no alejarnos en exceso de las necesidades, inquietudes y motivaciones de los alumnos, procurando en todo momento que la materia resulte lo más amena y divertida posible sin olvidar que, repetimos, al igual que cualquier otra asignatura, la educación física pretende contribuir a la educación

integral del individuo a través de una serie de objetivos que tratan de desarrollar en el alumno sus aspectos afectivos, psicomotrices e intelectuales, preservando y reafirmando su unidad psicofísica, parte ineludible del marco de referencia establecido por las competencias básicas que ayudaremos a desarrollar durante toda la Educación Secundaria.

Por último, queremos recalcar la contribución de nuestra asignatura en el PLAN DE CONVIVENCIA del IES Conde de Orgaz. Para ello nos hemos centrado en varios aspectos, pero el más importante a nuestro parecer es la consecución plena y real de una igualdad de sexos en el contexto escolar. Para lograrlo hemos pensado realizar a lo largo del curso varias actividades en la que los alumnos vean el valor real y similar que tanto hombres como mujeres tienen en la actividad deportiva; actividades como representaciones, creación de murales o debates en los que previamente hayan buscado información sobre deportistas de ambos géneros, destacando principalmente sus valores.

MARCO LEGAL

[Ley Orgánica 2/2006 de 3 e mayo de Educación \(Texto consolidado\)](#)

LOMLOE	1º, 2º, 3º Y 4ºESO	<u>RD 217/2022 de 29 de marzo por el que se establece la ordenación v las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria</u> <u>DECRETO 65/2022 de 20 de julio del Consejo de Gobierno por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación v el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria</u>
	1º Bachillerato	<u>RD 243/2022 de 5 de abril por el que se establece la ordenación v la enseñanzas mínimas de Bachillerato</u> <u>DECRETO 64/2022 de 20 de julio del Consejo de Gobierno por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación v el currículo del Bachillerato</u>

INFORMACIÓN GENERAL DEL CENTRO Y DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- NOMBRE DEL CENTRO: I.E.S. Conde de Orgaz (Madrid)
- TIPO DE ENSEÑANZA: Estatal.
- CURSOS A LOS QUE CORRESPONDE EL PLAN:
 - 1º, 2º, 3º y 4º E.S.O.
 - 1º de Bachillerato
- RELACIÓN DE PROFESORES QUE INTEGRAN EL DEPARTAMENTO:

José Manuel García Martínez: profesor interino a jornada completa, habilitado para impartir clase de Educación Física en inglés.

López Rodero, Rafael: profesor interino a jornada completa, habilitado para impartir clase de Educación Física en inglés.

Puente Fernández, Adán: profesor interino a jornada completa, habilitado para impartir clase de Educación Física en inglés.

Reyero Hernández, Ángel: profesor funcionario de carrera con destino definitivo en el centro, Jefe del Departamento y habilitado para impartir clase de Educación Física en inglés.

- HORARIO PREVISTO PARA LAS REUNIONES DEL DEPARTAMENTO: **martes de 12:35 a 13:30.**
- FRECUENCIA DE LAS REUNIONES: Durante las reuniones del departamento se realizará el **seguimiento de la programación** se hará una vez al mes durante la reunión de departamento con el fin de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Al final de cada evaluación se realizará un informe donde quede reflejado cómo ha ido cada curso a lo largo de la misma, haciendo un análisis exhaustivo de varios aspectos tales como la consecución de objetivos planteados, funcionamiento de la temporalización, etc.
- CONTEXTO DEL CENTRO:

El Instituto se encuentra situado en el noroeste de Madrid capital, en el distrito de Hortaleza, más específicamente en el barrio de Canillas. El nivel socioeconómico es un nivel medio heterogéneo, gracias a la revalorización de la zona en las últimas décadas y al ser un barrio próximo a Piovera y Arturo Soria. El centro está bien comunicado con el resto de la ciudad al estar junto a la salida de la estación de metro Esperanza (línea 4) y varias líneas de autobuses (120, 122, 70).

El instituto cuenta con dos gimnasios, un patio y una pista pequeña de atletismo para llevar a cabo nuestra función docente.

En el claustro de inicio de curso, se determinó que el número de profesores que forman el claustro asciende a 66 miembros y el número de alumnos matriculados a 889 los cuales quedan distribuidos, en lo que a Educación Física compete, en los siguientes cursos:

6 grupos de 1º E.S.O.

5 grupos de 2º E.S.O.

5 grupos de 3º E.S.O (3ºE de la E.S.O es el grupo de referencia de 1º Diversificación).

5 grupos de 4º E.S.O. (4ºE de la E.S.O es el grupo de referencia de 2º Diversificación)

5 grupos de 1º de Bachillerato

Dentro del departamento de Educación Física, los cursos estarán distribuidos de la siguiente forma: Profesores (códigos de colores)

García Martínez, José Manuel □

Puente Fernández, Adán □

López Rodero, Rafael □

Reyero Hernández, Ángel □

Programa bilingüe (PB); Sección Bilingüe (SB); Clase de sección y programa bilingüe (SB-PB); Enseñanza no bilingüe (NB)

CURSO	A	B	C	D	E	F
1º ESO	SB-PB	SB-PB	SB-PB	SB-PB	SB-PB	SB-PB
2º ESO	SB-PB	SB-PB	SB-PB	SB-PB	SB	
3º ESO	SB	SB	SB-PB	PB	PB	
4º ESO	SB	SB-PB	SB-PB	SB-PB	PB	
1º BACH	NB	NB	NB	NB	NB	

La distribución de espacios se realiza de tal manera que siempre se puede utilizar el espacio exterior (patio) y los dos gimnasios cubiertos disponibles. Por ello y en función de los contenidos a desarrollar, los miembros del departamento llevamos a cabo las unidades didácticas pensando en realizar una hora semanal en el exterior (patio) y otras dos en el interior (gimnasios). Por lo tanto, **los espacios son**

organizados por el jefe del departamento a principio de curso, de tal manera que los miembros del departamento se organizan en función de los contenidos a trabajar.

□ COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS:

La comunicación con las familias se realizará principalmente a través de la plataforma educativa “Raíces”, aunque también se recurrirá a la agenda del alumno.

En los casos más urgentes, se llamará por teléfono al padre, la madre o el tutor y si se requiere de una reunión informativa, se les citará a la hora de atención a padres que tenga el profesor asignada en su horario.

También se podrá usar el correo electrónico institucional, página web o aula virtual del profesor.

Para actividades complementarias y extraescolares se les notificará a los padres a través de la correspondiente autorización.

COMPETENCIAS CLAVE Y SUS DESCRIPTORES OPERATIVOS EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Competencia en comunicación lingüística (CCL).

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

Descriptores Operativos:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

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.

CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

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 plurilingüe (CP).

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

Descriptorios Operativos:

CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.

La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

Descriptores Operativos:

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. 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.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. 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 (CD).

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Descriptorios Operativos:

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

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.

CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Descriptorios Operativos:

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

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.

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.

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 ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

Descriptorios Operativos:

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.

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.

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 (CE).

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

Descriptorios Operativos:

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

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 en conciencia y expresión culturales (CCEC).

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Descriptorios Operativos:

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.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, 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 discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos 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 aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, 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.

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 para 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 las 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 destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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 estos 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.

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, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

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

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las siguientes capacidades, concretamente la Educación Física se encargará de desarrollar principalmente los objetivos k) y l):

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del

deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

- I) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

NUESTRA MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN A LA ASIGNATURA EN LA LOMLOE

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

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

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social – a través del desarrollo de relaciones positivas durante la práctica física y deportiva.

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

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

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

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

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible.

Estas actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Como ejemplo de actividad, tomando como referencia el citado modelo de enseñanza comprensiva del deporte para su aplicación en el nivel curricular correspondiente a la unidad didáctica, se propone la práctica del juego modificado, incluyendo las variaciones que se consideren oportunas para averiguar el grado de conocimiento y destreza del alumnado (adaptación del espacio, de la meta, del material, del número de jugadores, etc.). En esta actividad deberá atenderse a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el propósito de que el alumnado llegue a comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, la distribución de espacios y sus posibilidades de interacción, etc.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

CONTENIDOS: TEMPORALIZACIÓN CURSO 2023-2024

1ª Evaluación: Del 7 de septiembre al 14 de diciembre.

- Evaluación inicial: 16, 17 y 18 de octubre.
- Reuniones de evaluación: 12, 13 y 14 de diciembre.
- Número de sesiones: 33 (de 1º a 3ºESO) y 22 (4ºESO y bachillerato) aproximadamente.
- Examen-trabajo teórico: A lo largo del trimestre.
- Exámenes prácticos: A lo largo del trimestre.

2ª Evaluación: Del 17 de diciembre al 12 de marzo.

- Reuniones de Evaluación: 7, 11 y 12 de marzo.
- Número de sesiones: 33 (de 1º a 3ºESO) y 22 (4ºESO y bachillerato) aproximadamente.
- Examen-trabajo teórico: A lo largo del trimestre.
- Exámenes prácticos: A lo largo del trimestre.

3ª Evaluación: Del 12 de marzo al 16 de junio.

- Reuniones de Evaluación:
 - ✓ 1º y 2ºESO: 10 de junio.
 - ✓ 3º y 4ºESO: 17 de junio.
 - ✓ Bachillerato: 6 de junio. El 19 de junio será la reunión extraordinaria de bachillerato.
- Número de sesiones: 33 (de 1º a 3ºESO) y 22 (4ºESO y bachillerato) aproximadamente.
- Examen-trabajo teórico: A lo largo del trimestre.
- Exámenes prácticos: A lo largo del trimestre.

1º ESO

Desarrollo de contenidos y temporalización

A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- Salud física.

- Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.
- Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.
- Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

- 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 situaciones de competición en base a 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.
- 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, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros.
 - Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis.
 - Deportes de invasión: balonmano, colpbol, hockey o unihockey.
- Creatividad motriz.
 - Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES

- 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, LGTBfóbicas 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.
- 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 género.
 - Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.
 - Análisis crítico.
- 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.
 - 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 durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

Temporalización 1º ESO

CONTENIDO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA	X	X	X
ATLETISMO		X	
COMBA	X		
COLPBOL		X	
SALUD	X	X	X
BADMINTON	X		
BALONMANO	X		
MIMO Y JUEGO DRAMÁTICO		X	
TENIS DE MESA			X

DANZA			X
FLOORBALL			X
PAS/PROTOCOLO 112		X	

La **distribución temporal** para 1º ESO, considerando festivos, puentes, vacaciones, etc. queda estipulado según aparece en el cuadro, con el fin de trabajar dos unidades didácticas simultáneamente, una de interior y otra de exterior, pensado todo ello para motivar al alumnado y por las condiciones climatológicas adversas.

El **número de sesiones** por trimestre ronda las 25 clases aproximadamente, lo que nos da un total de 66 clases. Cada unidad didáctica tendrá una duración de unas 4 o 5 sesiones aproximadamente dependiendo del contenido a impartir.

2º ESO

Desarrollo de contenidos y temporalización

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.

- Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la 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; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
- Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.
- Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.

- Salud social.

- Análisis 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 y superación personal.
- Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
- Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

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.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

– 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.

- Deportes de red y muro: bossaball o futvoley.
- Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo.
- Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico. Deportes y juegos de blanco y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca.

– 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.
- La danza como manifestación y patrimonio cultural.

– 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.

- Análisis 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. Escalda y rapel.
- Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

- Análisis 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.

Temporalización 2º ESO

CONTENIDO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA	X	X	X
HABILIDADES GIMNÁSTICAS		X	
LUCHA	X		
FÚTBOL	X		
KICKBALL		X	
TREPA, ESCALADA HORIZONTAL Y CABUYERÍA		X	
ACROSPORT			X
SALUD	X	X	
RESPIRACIÓN			X
RUGBY			X
SLACKLINE			X

La **distribución temporal** para 2º ESO, considerando festivos, puentes, vacaciones, etc. queda estipulado según aparece en el cuadro, con el fin de trabajar dos unidades didácticas simultáneamente, una de interior y otra de exterior, pensado todo ello para motivar al alumnado y por las condiciones climatológicas adversas.

El **número de sesiones** por trimestre ronda las 23 clases aproximadamente, lo que nos da un total de 66 clases. Cada unidad didáctica tendrá una duración de unas 4 o 5 sesiones aproximadamente dependiendo del contenido a impartir.

3º ESO

Desarrollo de contenidos y temporalización

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.

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 y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.
 - Deportes de red y muro: bádminton o pickleball.
 - Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, netball, ultimate o vórtel, entre otros.
 - Deporte de bate y campo: kickball.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

Temporalización 3º ESO

CONTENIDO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	X	X	X
BADMINTON	X		
BALONCESTO	X		
KICKBALL	X		
PING-PONG	X		
BALANCE ENERGÉTICO	X		
LANZAMIENTO DE PESO		X	
CARRERA DE VALLAS		X	
SALTO DE ALTURA		X	
FLOORBALL		X	
ULTIMATE		X	
ORIENTACIÓN			X
FUTBASKET			X
DANZAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS			X

La **distribución temporal** para 3º ESO, considerando festivos, puentes, vacaciones, etc. queda estipulado según aparece en el cuadro, con el fin de trabajar dos unidades didácticas simultáneamente, una de interior y otra de exterior, pensado todo ello para motivar al alumnado y por las condiciones climatológicas adversas.

El **número de sesiones** por trimestre ronda las 23 clases aproximadamente, lo que nos da un total de 66 clases. Cada unidad didáctica tendrá una duración de unas 4 o 5 sesiones aproximadamente dependiendo del contenido a impartir.

4º ESO

Desarrollo de contenidos y temporalización

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: frontenis, pádel, palas o paladós.
- Deportes de red y muro: fistball o voleibol.
- Deportes de bate y campo: béisbol, softbol o rounders.
- Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby

– 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.**

- Análisis 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.**

Temporalización 4º ESO

CONTENIDO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	X	X	X
VOLEIBOL	X		
BÉISBOL	X		
NUTRICIÓN Y BALANCE ENERGÉTICO		X	
COMP. COREOGRÁFICAS		X	
PALAS		X	

TENIS DE MESA		X	
COLPBOL		X	
RUGBY CINTA			X
COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS			X
SLACKLINE			X

La distribución temporal para 4º ESO, considerando festivos, puentes, vacaciones, etc. queda estipulado según aparece en el cuadro, con el fin de trabajar dos unidades didácticas simultáneamente, una de interior y otra de exterior, pensado todo ello para motivar al alumnado y por las condiciones climatológicas adversas.

El número de sesiones por trimestre ronda las 23 clases aproximadamente, lo que nos da un total de 66 clases. Cada unidad didáctica tendrá una duración de unas 4 o 5 sesiones aproximadamente dependiendo del contenido a impartir.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

1º ESO

DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Competencia específica 1.

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.

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.

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.

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.

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.

2º ESO

DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Competencia específica 1.

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.

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.

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. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

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.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.

5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

3ºESO

DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Competencia específica 1.

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

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.

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.

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.

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, ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

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.

4º ESO

DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Competencia específica 1.

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.

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.

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.

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.

5.1. Intervenir y planificar 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, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON CRITERIOS DE CALIFICACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CONTENIDOS	CURSO	CONTENIDO		CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	1º	SALUD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuación de la actividad física a las características personales. - Alimentación saludable. - Educación postural y cuidado del cuerpo. 	1.- Establece secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo. 2.- Comienza 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. 3.- Actúa de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación. Entrega de cuadernos/trabajos. Pruebas orales y/o escritas.
		SALUD SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre la salud de malos hábitos y comportamientos sociales. 		

		SALUD MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitaciones y posibilidades. - Actividad física como fuente de disfrute y superación. - Reflexión sobre actitudes y estereotipos negativos. 	<p>práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>4.- Reconoce y admite la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia.</p>	
2º	SALUD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la 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; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. - Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. - Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. 	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.</p> <p>Entrega de cuadernos/trabajos.</p> <p>Pruebas prácticas y/o escritas</p>	

	SALUD SOCIAL	- Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	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.	
	SALUD MENTAL	- La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. - Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.	5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos.	
3º	SALUD FÍSICA	- Planificación del entrenamiento. - Alimentación saludable. - Educación postural y cuidado del cuerpo.	1.- Planifica con seguridad la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo. 2.- Incorpora 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.	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.
	SALUD SOCIAL	- Suplementación y dopaje.	3.- Adopta de manera responsable y autónoma	Entrega de trabajos. Pruebas orales y/o escritas

		SALUD MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Estereotipos y presiones de la competición. - creación de identidad corporal definida. 	<p>medidas específicas para la prevención de lesiones.</p> <p>4.- Adopta actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud.</p>	
4º		SALUD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o</p>	<p>Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.</p> <p>Entrega de cuadernos/trabajos.</p> <p>Pruebas prácticas y/o escritas</p>
		SALUD SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia. 	<p>4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o</p>	

		SALUD MENTAL	- Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.	accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario. 5.- 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.	
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	1º	Elección de la práctica física		1.- Desarrolla proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo. 2.- Interpreta y actúa correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones. 3.- Evidencia control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación. Entrega de cuadernos/trabajos. Pruebas prácticas y/o escritas.
		Preparación de la práctica motriz			
		Planificación y autorregulación de proyectos motores			
		Prevención de accidentes en las prácticas motrices			
		Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas			
	2º	Elección de la práctica física		1 Desarrollar proyectos motores de carácter	Lista de control con los

	Preparación de la práctica motriz	<p>individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.</p> <p>Entrega de cuadernos/trabajos.</p> <p>Pruebas orales y/o escritas</p>
	Planificación y autorregulación de proyectos motores		
	Prevención de accidentes en las prácticas motrices		
	Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas		
3º	Elección de la práctica física	<p>1.- Desarrolla proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los</p>	<p>Lista de control con los elementos a calificar y</p>

		Preparación de la práctica motriz	procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada.	rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.
		Planificación y autorregulación de proyectos motores	2.- Muestra habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada Incertidumbre.	Entrega de cuadernos/trabajos.
		Prevención de accidentes en las prácticas motrices	3.- Evidencia y moviliza estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.	Hoja de observación
		Actuaciones críticas ante accidentes.		
	4º	Elección crítica y justificada de la práctica física	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.	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.
		Preparación de la práctica motriz	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.	Entrega de cuadernos/trabajos.
		Planificación y autorregulación de proyectos motores		Pruebas orales y/o escritas.

		Prevención de accidentes en las prácticas motrices	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.	
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES	1º	Toma de decisiones	1.- Practica actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas. 2.- Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal.	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación. Entrega de cuadernos/trabajos. Pruebas prácticas y/o escritas
		Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica		
		Capacidades condicionales		
		Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas		
		Creatividad motriz		
2º	Toma de decisiones	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.	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de	
	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica			

	<p>Capacidades condicionales</p>	<p>2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>calificación.</p>
	<p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas</p>		<p>Entrega de trabajos.</p>
	<p>Creatividad motriz y Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>		<p>Pruebas prácticas y/o escritas</p>
3º	<p>Toma de decisiones</p>	<p>1.- Practica y participa activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad.</p> <p>2.- Cooperar o colabora en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.</p>	<p>Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.</p> <p>Entrega de cuadernos/trabajos.</p> <p>Pruebas orales y/o escritas</p>
	<p>Esquema corporal</p>		
	<p>Capacidades condicionales</p>		
	<p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>		

	Creatividad motriz		
4º	Toma de decisiones	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.</p> <p>Entrega de cuadernos/trabajos.</p> <p>Pruebas orales y/o escritas.</p>
	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.		
	Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	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		
EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES	1º	Gestión emocional	1.- Hace uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. 2.- Participa en la toma de decisiones y asume distintos roles asignados y responsabilidades.	Registro anecdótico. Rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.
		Habilidades sociales		
		Respeto a las reglas		
		Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices		
		Asertividad y autocuidado		
	2º	Gestión emocional	1. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. 2. Cooperar o colaborar en la práctica de	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de
		Habilidades sociales		

		Respeto a las reglas	diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades	calificación. Entrega de cuadernos/trabajos. Pruebas prácticas
		Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia		
	3º	Gestión emocional	1.- Adopta actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos. 2.- 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.	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación. Hoja de observación
		Habilidades sociales		
		Respeto a las reglas		
	4º	Gestión emocional	1.- 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 a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación. Entrega de cuadernos/trabajos.

		Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	2.- 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.	Pruebas orales y/o escritas.
MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	1º	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.	1.- Participa en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras.	Rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación. Registro anecdótico. Hojas de observación.
		Usos comunicativos de la corporalidad	2.- Diferencia objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.	
		Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo	3.- Participa activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical.	
		Deporte y género		
		Influencia del deporte en la cultura actual		

2º	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo	<p>1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</p> <p>3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>	<p>Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.</p> <p>Entrega de cuadernos/trabajos.</p> <p>Pruebas orales y/o escritas</p>
	Deporte y género		
	Influencia del deporte en la cultura actual.		
3º	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural	<p>1.- Comprende diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p> <p>2.- Participa en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada.</p>	<p>Lista de control con los elementos a calificar y rúbricas de evaluación en función de los criterios de calificación.</p> <p>Entrega de</p>
	Usos comunicativos de la corporalidad		

		<p>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo</p>		<p>cuadernos/trabajos.</p> <p>Pruebas orales y/o escritas</p>
		<p>Deporte y género</p>		
		<p>Influencia del deporte en la cultura actual</p>		
	4º	<p>Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.</p>	<p>1.- Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p> <p>2.- 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.</p>	<p>Rúbricas de evaluación en función de los criterios.</p> <p>Hojas de observación.</p> <p>Registro anecdótico.</p>
		<p>Deporte y género</p>		
		<p>Influencia del deporte en la cultura actual</p>		
INTERACCIÓN EFICIENTE Y	1º	<p>Normas de uso</p>	<p>1.- Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos,</p>	<p>Rúbricas de evaluación en</p>

SOSTENIBLE CON EL ENTORNO		Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica	<p>disfrutando del entorno de manera sostenible.</p> <p>2.- Practica actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>función de los criterios.</p> <p>Hojas de observación.</p> <p>Registro anecdótico.</p>
		Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano		
		Consumo responsable		
		Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos		
2º		La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual	<p>1. Participar en actividades físico - deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.</p> <p>2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico - deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas</p>	<p>Rúbricas de evaluación en función de los criterios.</p> <p>Hojas de observación.</p> <p>Registro anecdótico.</p>
		Nuevos espacios y prácticas deportivas		
		Análisis del riesgo en las prácticas físico - deportivas en el medio natural y urbano		

	3º	Normas de uso	<p>1.- Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir.</p> <p>2.- Diseña y organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.</p>	<p>Rúbricas de evaluación en función de los criterios.</p> <p>Hojas de observación.</p> <p>Registro anecdótico.</p>
		Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas		
		Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano		
		Consumo responsable		
		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		
4º	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.	<p>1.- Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que</p>	<p>Rúbricas de evaluación en función de los criterios.</p>	

		<p>Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno</p>	<p>estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>2.- Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>Hojas de observación.</p> <p>Registro anecdótico.</p>
--	--	--	--	--

RELACIÓN ENTRE: CURSO, CONTENIDO, COMPETENCIA ESPECÍFICA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DESCRIPTORES OPERATIVOS

CURSO	CONTENIDO	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES EN LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES OPERATIVOS
1º	Vida activa y saludable	1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas</p>	<p>1.1. Realiza circuitos de entrenamiento para mejorar su condición física inicial.</p> <p>1.2. Realiza un calentamiento progresivo acorde a la actividad posterior, al igual que una vuelta a la calma incidiendo en las partes del cuerpo trabajadas en la sesión .</p> <p>1.3. Reconoce la importancia del calentamiento como medio fundamental para evitar lesiones.</p> <p>1.4. Participación en el taller de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Reconoce los malos hábitos</p>	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4

			prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	para la salud en el test que le pasa su profesora.	
			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.	1.6. Se le muestra al alumno diversas aplicaciones para el registro de actividad física y su relación con la salud.	
Organización y gestión de la actividad física	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.	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.	2.1. Realización de la autoevaluación de la condición física. 2.2. Participación en partidos de balonmano. 2.3. Toma diferentes decisiones en función de la actividad planteada en ejercicios de balonmano.	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	
Resolución de problemas en situaciones motrices	3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando	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.	3.1. Participa en las situaciones competitivas mediante diferentes roles, como por ejemplo el de árbitro.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	

		una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	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.	3.2. Colabora en el partido de balonmano para conseguir meter un gol.	
Emociones y relaciones sociales	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.	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.	3.2. Colabora en el partido de balonmano para conseguir meter un gol. 3.3. Participa en la charla que se realiza en la vuelta a la calma después de una competición, valorando las diferentes situaciones dadas.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	
Manifestaciones de la cultura motriz	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.	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.	4.1. Participa en la realización de juegos tradicionales. 4.2. Diferencia entre la técnica de carrera en la “velocidad” y la “larga distancia”. 4.3. Realiza una dramatización con los compañeros.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	
Interacción eficiente y sostenible con el	5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva	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	5.1. Participa en la actividad de orientación y piragüismo en el parque Juan Carlos I.	STEM5, CC4, CE1, CE3	

	entorno	según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano	<p>puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</p>	5.2. Participa en la actividad de orientación y piragüismo en el parque Juan Carlos I.	
2º	Vida activa y saludable	1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial,</p>	<p>1.1. Realiza circuitos de entrenamiento para mejorar su condición física inicial.</p> <p>1.2. Realiza un calentamiento progresivo acorde a la actividad posterior, al igual que una vuelta a la calma incidiendo en las partes del cuerpo trabajadas en la sesión.</p> <p>1.3. Reconoce la importancia del calentamiento como medio fundamental para evitar lesiones.</p> <p>1.4. Participación en el taller de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Reconoce los malos hábitos para la salud en el test que le pasa su profesor.</p> <p>1.6. Se le muestra al alumno diversas aplicaciones para el</p>	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4

			así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte	registro de actividad física y su relación con la salud.	
Organización y gestión de la actividad física	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.	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.	2.1. Realización de la autoevaluación de la condición física.	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3
Resolución de problemas en situaciones motrices	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.	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	2.2. Participación en partidos de fútbol.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3
				2.3. Toma diferentes decisiones en función de la actividad planteada en ejercicios de fútbol.	
				3.1. Participa en las situaciones competitivas mediante diferentes roles, como por ejemplo el de árbitro.	
				3.2 Participa siempre desde el respeto y aportando soluciones a los problemas planteados.	

	Emociones y relaciones sociales	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.	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.	3.2 Participa siempre desde el respeto y aportando soluciones a los problemas planteados. 3.3. Participa en la charla que se realiza en la vuelta a la calma después de una competición, valorando las diferentes situaciones dadas.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3
	Manifestaciones de la cultura motriz	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.	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.	4.1. Participa en la realización de juegos tradicionales. 4.2. Participa en la realización de juegos tradicionales. 4.3. Realiza una composición coreográfica de creación propia con los compañeros.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4
	Interacción eficiente y sostenible con el entorno	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	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	5.1. Realiza y conoce las medidas de seguridad para la escalada 5.2. Práctica de escalada en el propio centro o en su entorno	STEM5, CC4, CE1, CE3

			de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.	más próximo.	
3º	Vida activa y saludable	1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	<p>1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones</p>	<p>1.1. Realiza circuitos de entrenamiento a su propio ritmo.</p> <p>1.2. Realiza un calentamiento progresivo acorde a la actividad posterior, al igual que una vuelta a la calma incidiendo en las partes del cuerpo trabajadas en la sesión.</p> <p>1.3. Reconoce la importancia del calentamiento como medio fundamental para evitar lesiones.</p> <p>1.4. Participación en el taller de primeros auxilios y/o realiza otras actividades relacionadas con los primeros auxilios.</p> <p>1.5. Participa en la charla que se realiza en la vuelta a la calma después de una competición, valorando las diferentes situaciones dadas.</p> <p>1.6. Se le muestra al alumno diversas aplicaciones para el</p>	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4

			digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	registro de actividad física y su relación con la salud.	
Organización y gestión de la actividad física	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.	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.	2.1. Realización de la autoevaluación de la condición física. 2.2. Participación en partidos de baloncesto y/u otras situaciones grupales deportivas que se expongan en las sesiones. 2.3. Toma diferentes decisiones en función de la actividad planteada en ejercicios de baloncesto y/u otras situaciones grupales deportivas que se expongan en las sesiones.	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	
Resolución de problemas en situaciones motrices	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.	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.	3.1. Participa en las situaciones competitivas mediante diferentes roles, como por ejemplo el de árbitro. 3.2. Defiende en zona o de forma individual, colaborando con los compañeros de equipo, para que el equipo contrario no consiga anotar canasta.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	
Emociones y	3.- Compartir espacios de	3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de	3.3. Participa activamente	CCL5, CPSAA1,	

	<p>relaciones sociales</p>	<p>práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> <p>4.- Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p>	<p>conforme al reglamento del baloncesto (o de otros deportes colaborativos) en el partido.</p> <p>4.2. Participa en el programa “Poderosas” fomentando la práctica del deporte en las chicas, haciéndole consciente de que el deporte no tiene sexo masculino ni femenino.</p>	<p>CPSAA3, CPSAA5, CC3</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
	<p>Manifestaciones de la cultura motriz</p>	<p>4.- Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la</p>	<p>4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.</p> <p>4.3. 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</p>	<p>4.1. Participa en la realización de juegos tradicionales .</p> <p>4.3. Realiza de una coreografía grupal con sus compañeros.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>

		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.	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.		
	Interacción eficiente y sostenible con el entorno	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	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.	5.1. Practica de orientación en el propio centro o en su entorno más próximo. 5.2. Diseño de un circuito de orientación en el parque Juan Carlos I o en el propio centro.	STEM5, CC4, CE1, CE3
4º	Vida activa y saludable	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.	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	1.1. Realiza circuitos de entrenamiento a su propio ritmo. 1.2. Realiza un calentamiento progresivo acorde a la actividad posterior, al igual que una vuelta a la calma incidiendo en las partes del cuerpo trabajadas en la sesión. 1.3. Reconoce la importancia del calentamiento como medio	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4

			<p>lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.</p> <p>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 a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>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.</p>	<p>fundamental para evitar lesiones.</p> <p>1.4. Participación en el taller de primeros auxilios y/o realiza otras actividades relacionadas con los primeros auxilios.</p> <p>1.5. Participa en la charla que se realiza en la vuelta a la calma después de una competición, valorando las diferentes situaciones dadas.</p> <p>1.6. Se le muestra al alumno diversas aplicaciones para el registro de actividad física y su relación con la salud.</p>	
Organización y gestión de la actividad física	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,	<p>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.</p> <p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de</p>	<p>2.1. Realización de la autoevaluación de la condición física.</p> <p>2.2. Participación en partidos de baloncesto y/u otras situaciones grupales deportivas que se expongan en las sesiones.</p>	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	

	deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	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.	2.3. Toma diferentes decisiones en función de la actividad planteada en ejercicios de baloncesto y/u otras situaciones grupales deportivas que se expongan en las sesiones..	
Resolución de problemas en situaciones motrices	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.	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.	3.1. Participa en las situaciones competitivas mediante diferentes roles, como por ejemplo el de árbitro. 3.2. Defiende su zona correspondiente en voleibol, colaborando con los compañeros de equipo, para que el equipo contrario no consiga anotar cael tanto.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3
Emociones y relaciones sociales	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. 4.- Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la	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. 4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.	3.3. Participa activamente conforme al reglamento del voleibol (o de otros deportes colaborativos) en el partido. 4.2. Participa en el programa "Poderosas" fomentando la	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3 CC2, CC3, CCEC1, CCEC2,

		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.		práctica del deporte en las chicas, haciéndole consciente de que el deporte no tiene sexo masculino ni femenino.	CCEC3, CCEC4
Manifestaciones de la cultura motriz	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.	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo. 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.	4.1. Participa en la realización de juegos tradicionales . 4.3. Realización de una coreografía grupal con sus compañeros.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	
Interacción eficiente y sostenible con el entorno	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	5.1. Intervenir y planificar 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	5.1. Práctica de orientación en el propio centro o en su entorno más próximo.	STEM5, CC4, CE1, CE3	

		medio natural y urbano	intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5.2. Diseño de un circuito de orientación en el parque Juan Carlos I o en el propio centro.	
--	--	------------------------	---	---	--

1º BACHILLERATO

DESARROLLO DE CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN

DECRETO 64/2022, de 20 de JULIO, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del Bachillerato.

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): estrategias, técnicas y herramientas de medida.
- Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.
- Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
- Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable.
- Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.
- Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física.
- Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios.
- Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.
- Técnicas básicas de descarga postural y relajación.
- La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.
- Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
- Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– 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 la publicidad y los medios de comunicación.
 - Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas.

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, 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.
- 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 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.
- Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades.
- Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatín o patinaje, entre otros.
 - Deportes de bate y campo: béisbol, kickball, rounders o softbol, entre otros.
 - Deportes y actividades de blanco y diana: boccia, bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros.
 - Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas o taekwondo, entre otros.
 - Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey o vórtel, entre otros.
 - Deportes de red y muro: bádminton, bossaball, fistball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball o voleibol, entre otros.
- 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 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 y su vínculo cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad.
 - Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
 - Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el *absurdmob*, el *flashmob*, el *smartmob*, etc.).
- 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.
- Deporte, política y economía.
 - Análisis crítico de su influencia en la sociedad.
 - Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
 - Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas.
 - 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, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, 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 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.

Temporalización 1º Bachillerato

CONTENIDO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	X	X	X
BALONCESTO	X		
BEÍSBOL / KICKBALL / ROUNDERS	X		
NUTRICIÓN Y BALANCE ENERGÉTICO	X		
RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	X		
MÚSICA Y MOVIMIENTO		X	
RUGBY CINTA		X	
ULTIMATE		X	
COLPBOL		X	
PRIMEROS AUXILIOS		X	
ORIENTACIÓN		X	
ESCALADA Y RÁPEL		X	
SENDERISMO			X
VOLEIBOL			X
BÁDMINTON			X
DEPORTES ALTERNATIVOS / TRADICIONALES			X

La **distribución temporal** para 1º de bachillerato, considerando festivos, puentes, vacaciones, etc. queda estipulado según aparece en el cuadro, con el fin de trabajar dos unidades didácticas simultáneamente, una de interior y otra de exterior, pensado todo ello para motivar al alumnado y por las condiciones climatológicas adversas.

El **número de sesiones** por trimestre ronda las 23 clases aproximadamente, lo que nos da un total de 66 clases. Cada unidad didáctica tendrá una duración de unas 4 o 5 sesiones aproximadamente dependiendo del contenido a impartir.

RELACIÓN ENTRE: CONTENIDO, COMPETENCIA ESPECÍFICA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DESCRIPTORES OPERATIVOS

CONTENIDO		COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES EN LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE	DESCRIPTOR ES OPERATIVOS
Vida activa y saludable	Salud física <ul style="list-style-type: none"> - Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. - Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida. - Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. - Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. - Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. - Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. - Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. - Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. - Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios. - Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. 	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.	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	1.1. Realiza una planificación para mejorar su nivel de condición física inicial. 1.2. Realiza calentamientos de manera autónoma en función de la actividad posterior.	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

		<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas básicas de descarga postural y relajación. - La musculatura del <i>core</i> (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. - Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). - Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física. 		<p>de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p>	
	Salud social	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>	<p>1.3. Participa en el taller de primeros auxilios.</p>
	Salud mental	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional. - Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación. - Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordarlas situaciones planteadas. 		<p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando</p>	<p>1.4. Participa en la charla que se realiza en la vuelta a la calma después de una competición, valorando las diferentes situaciones dadas.</p> <p>1.5. Se le muestra al alumno diversas aplicaciones para el registro de actividad física y su</p>

				la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	relación con la salud.	
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, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares).	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.	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.	2.1. Participa activamente en el partido de béisbol.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.
	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 motric	- 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.				

	es					
	Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. - Desplazamientos y transporte de accidentados. - Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios. - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). - Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares. 				
Resolución de problemas en situaciones motrices	Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. - Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo. - Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. - Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y debilidades del rival. - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo. 	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	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.	2.2. Participación activa en partidos de béisbol.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.
	Capacidades perceptivo-motrices en contextos de	<ul style="list-style-type: none"> - Integración del esquema corporal. - Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y 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 		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	2.3. Toma diferentes decisiones en función de la actividad planteada en ejercicios de baloncesto.	

	práctica	entrenamiento.	superación y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos.	técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.		
	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.	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatín o patinaje, entre otros. - Deportes de bate y campo: béisbol, <i>kickball</i>, <i>rounders</i> o <i>softbol</i>, entre otros. - Deportes y actividades de blanco y diana: <i>boccia</i>, bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros. - Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, <i>kickboxing</i>, artes marciales mixtas o <i>taekwondo</i>, entre otros. - Deportes de invasión: baloncesto, <i>balonkorf</i>, balonmano, <i>colpbol</i>, fútbol, fútbol gaélico, hockey, <i>netball</i>, <i>rugby</i>, <i>rugby tag</i>, <i>touch rugby</i>, <i>ultimate</i>, unihockey o <i>vórtabal</i>, entre otros. - Deportes de red y muro: bádminton, <i>bossaball</i>, <i>fistball</i>, frontenis, <i>futvoley</i>, mini tenis, pádel, palas, paladós, <i>pickleball</i> o voleibol, entre otros. 				
	Creatividad motriz.	- Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.				
Autorregulación emocional	Gestión emocional	- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida	3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y	3.1. Arbitrar los partidos de baloncesto.	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2,

Interacción social en situaciones motrices	Habilidades sociales	significativas - Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.	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.	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.	3.2. Realiza una coreografía grupal para exponerla a sus compañeros. 3.3. Participa en la charla que se realiza en la vuelta a la calma después de una competición, valorando las diferentes situaciones dadas.	PSAA5 y CC3
	Respeto a las reglas	- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: <i>fair-play</i> , 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				
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.	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	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	4.1. Realiza la sesión de juegos tradicionales con su grupo y la expone en clase para que todos los demás alumnos puedan jugar a los juegos	STEM5, PSAA1.2, CC1 y CCEC1.
	Usos comunicativos de la corporalidad	- Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.				

	<p>Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva</p> <p>Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales</p> <p>Deporte y género</p> <p>Influencia del deporte en la cultura actual</p> <p>Deporte, política y economía</p>	<p>- Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos</p> <p>- Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación</p> <p>- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte</p> <p>- Análisis crítico de su influencia en la sociedad. - Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.</p>	<p>económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p>	<p>aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>4.2. Crear y representar composiciones corporales, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>planteados.</p> <p>4.2. Realización de la coreografía grupal con base musical.</p>	
<p>Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p>	<p>Normas de uso</p> <p>Nuevos espacios y prácticas deportivas</p>	<p>- Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <p>- 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</p>	<p>5.- Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de</p>	<p>5.1. Navega en el embalse de San Juan según lo explicado por el monitor de la actividad.</p> <p>5.2. Navega en el embalse de San Juan según lo explicado por el monitor de la</p>	<p>STEM5, PSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1</p>

		<p>y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, <i>parkour</i>, rapel, senderismo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. 		<p>seguridad, individuales y colectivas, para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>actividad.</p>	
	<p>Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 				

EVALUACIÓN: CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

LA EVALUACIÓN Y SUS INSTRUMENTOS

Siguiendo la legislación vigente de la Consejería de Educación, por la que se regulan para la Comunidad de Madrid la evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato y los documentos de aplicación, el Departamento realiza las siguientes puntualizaciones con respecto a los Criterios de Calificación y Evaluación para todos los alumnos que se establecen en el siguiente punto de esta programación divididos por etapas educativas.

El Decreto 65/2022, de 20 de julio, para la ESO y el Decreto 64/2022, de 20 de JULIO, para bachillerato, establecen que la evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos será continua, formativa e integradora. Se establecerán medidas de refuerzo educativo cuando el progreso no sea adecuado, con el fin de garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Establecemos para ello 3 momentos fundamentales de evaluación.

EVALUACIÓN INICIAL

Su carácter es diagnóstico, ayudará a conocer el punto de partida de nuestros alumnos y así programar y ajustar adecuadamente los contenidos al nivel de los alumnos. Se realizará siempre que se inicie un nuevo curso o unidad de trabajo.

Cabe destacar que las pruebas de condición física iniciales necesitan ser baremadas para fijar el grado de evolución del alumno así como su situación respecto a la media poblacional. Para ello, el departamento utiliza unos baremos determinados para cada prueba física diferenciados por sexo y por edad. Se realizarán adaptaciones específicas para aquellos alumnos que presenten dificultades añadidas como sobrepeso, enfermedades crónicas o transitorias o aspectos físicos que les impidan conseguir una marca mínima en referencia al baremo establecido. En estos casos será fundamental el progreso positivo del alumno para la evaluación.

Una vez terminadas las pruebas de condición física iniciales, se realizará un nuevo baremo interno, para ver si se ajusta en mayor medida a la situación real del alumno de este curso, utilizando herramientas como la Evaluación Normativa.

Como evaluación inicial, realizarán test que midan la condición física así como otros aspectos motrices y cognitivos. En el caso de que fuera necesario y para los alumnos lesionados, a modo de evaluación inicial, sobre los conceptos teóricamente adquiridos el curso pasado.

EVALUACIÓN FORMATIVA O PROCESUAL.

Esta evaluación se da en las actividades de aprendizaje de clase y está basada en las evidencias.

EVALUACIÓN SUMATIVA O FINAL.

Cuando llegamos al final de la unidad de trabajo, es dónde informamos al alumno sobre el grado de desarrollo alcanzado en la competencia evaluada.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

Para llevar a cabo el proceso de evaluación, se utilizarán diferentes instrumentos que permitan realizar una evaluación multidisciplinar y objetiva de los logros del alumno.

- **Evaluación cognitiva (saber decir):** trabajos escritos, preguntas de clase, exámenes teóricos, etc.
- **Evaluación motriz (saber hacer):** actividades de clase, test físicos, test motrices, etc.
- **Evaluación del trabajo diario (saber ser):** registro anecdótico, lista de control, escala de observación, etc.

Los resultados por trimestre y finales, se valorarán con la siguiente escala:

1, 2, 3, 4: Insuficiente.

5: Suficiente.

6: Bien.

7,8: Notable.

9,10: Sobresaliente.

La evaluación se realizará en función del grado consecución de los objetivos planteados y de los estándares de aprendizaje, que a su vez están asociados a las competencias clave.

El sistema de evaluación de la ESO y el Bachillerato comprende la evaluación continua y final.

Para poder realizar la evaluación continua, tal y como establece el apartado 2, del artículo 2 del capítulo I de las disposiciones generales de la orden 1029/2008 sobre evaluación, promoción y titulación, se requiere del alumno su asistencia regular a las clases y a las actividades programadas, de tal forma que si el profesor estima que no ha asistido a un número mínimo de las mismas en función del RRI, no podrá ser evaluado de esta forma, pudiendo no alcanzar las competencias establecidas durante el trimestre o el curso debido a este aspecto al no poder desarrollarlos.

Cuando no se supere la evaluación continua, el alumno podrá presentarse a una prueba ordinaria para superar la materia. Si el resultado final es 5.0 o superior, se considerarán superados.

Los alumnos pendientes de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO aprobarán los contenidos de los cursos suspensos si aprueban los dos primeros trimestres del curso superior. En caso de no superar alguna de

las dos primeras evaluaciones del curso actual, deberá presentarse al examen teórico-práctico de recuperación del curso anterior.

En caso de que el alumno no supere el curso en el que se encuentra (**alumnos con asignaturas pendientes**) y, en consecuencia, el curso anterior, se establecerá un examen teórico-práctico en las fechas que queden acordadas según CCP, coincidiendo habitualmente con la última semana de abril o principios de mayo, para superar los contenidos teóricos del curso anterior. Como excepción a esta fecha, los alumnos de 4ºESO tendrán la oportunidad de realizar esta recuperación de las asignaturas pendientes el 26 de octubre de 2023.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

PRIMERO Y SEGUNDO DE LA E.S.O.

- 50 % PRÁCTICA
- 20 % TEÓRICA
- 30 % TRABAJO DIARIO

TERCERO Y CUARTO DE LA E.S.O.

- 50 % PRÁCTICA
- 30 % TEÓRICA
- 20 % TRABAJO DIARIO

Para la valoración de la parte "trabajo diario", se tendrán en cuenta aspectos tales como: la participación activa, el esfuerzo en clase, así como la colaboración, ayuda y aportaciones durante las sesiones de Educación Física. También se tendrá en cuenta la puntualidad y la asistencia a clase.

A su vez, se valorará negativamente la falta de material e indumentaria adecuada para poder realizar la sesión de manera adecuada y segura. No se podrá comer en el aula ni usar dispositivos electrónicos a excepción de que el profesor haya dicho lo contrario en sesiones puntuales.

Cualquier situación donde se falte al respeto al profesor y/o compañeros y compañeras se valorará negativamente.

Finalmente, se valorará positivamente el uso del inglés en la ESO.

En cada sesión se realizarán las anotaciones correspondientes permitiendo obtener una nota numérica al finalizar cada trimestre que nos indicará la parte del trabajo diario de la calificación.

- 50 % PRÁCTICA
- 30 % TEÓRICA
- 20 % TRABAJO DIARIO: Participación activa en clase, esfuerzo e intento de superación. Cumplimiento de las normas, respeto a los compañeros y profesor, cuidado del material, asistencia, puntualidad e indumentaria deportiva.

Para evitar el absentismo, el Departamento ha optado por tomar la siguiente medida: **cada falta injustificada** por parte del alumno supondrá una pérdida de **0'5 puntos** en la nota final de la evaluación correspondiente.

Estos criterios estarán disponibles para que cualquier alumno/a, tutor, profesor o cualquiera que lo solicite en el Departamento de Educación Física, así como en la página web del instituto. Del mismo modo, todos los alumnos/as serán informados durante la primera semana de clase de los criterios de calificación referentes a su curso al comienzo del año escolar, junto con las normas de la asignatura.

EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Y DE ALTAS CAPACIDADES

Los criterios de evaluación para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales y de altas capacidades serán los mismos que para el resto del alumnado, aunque debemos detallar que la evaluación de los mismos se realizará con las modificaciones establecidas que garanticen la igualdad en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Para aquellos alumnos que no puedan realizar actividad física en ninguna de las unidades didácticas del curso, el porcentaje de la práctica se sumará al de la teoría.

Aquellos alumnos que durante una o varias unidades didácticas no puedan realizar actividad física, se le aplicará el porcentaje de dicha unidad para el computo de nota final, quedando la nota práctica de esa o esas unidades unida a la de la teoría.

Los alumnos de altas capacidades serán calificados y evaluados de manera similar al resto del grupo, ya que debido a la riqueza no sólo intelectual sino también motriz que la asignatura plantea, los retos y superación de problemas para dichos alumnos será similar al del resto del alumnado.

Para la realización de una evaluación lo más individualizada posible, se tendrá en cuenta la información aportada por el departamento de orientación.

EVALUACIÓN DE LA ACCIÓN DOCENTE

En primer lugar podemos definir a la práctica docente como la labor que lleva a cabo el profesor dentro del aula para producir aprendizaje y que incluye los procesos de enseñanza. Esta actividad docente incluye aspectos como: Interacción con los alumnos, organización de la enseñanza, clima de aula, relación con los padres, atención a la diversidad, programación didáctica, metodología, evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje... Desde este planteamiento, y si queremos evaluar las actividades docentes debemos de aclarar que cualquier instrumento de evaluación debe de tener los requisitos básicos de: validez, fiabilidad y viabilidad. La propuesta de un modelo de autoevaluación de la práctica docente conlleva primordialmente elegir el instrumento más adecuado para llevar a cabo. Utilizaremos por tanto un modelo integrado, global (para todo el profesorado) y con el que se pueda sacar conclusiones y propuestas de mejora.

Objetivos:

Los objetivos que pretendemos al evaluar la práctica docente son, entre otros, los siguientes:

1. Ajustar la práctica docente a las peculiaridades del grupo y a cada alumno.
2. Comparar la planificación curricular con el desarrollo de la misma.
3. Detectar las dificultades y los problemas en la práctica docente
4. Favorecer la reflexión individual y colectiva.
5. Mejorar las redes de comunicación y coordinación interna.
6. La regularidad y calidad de la relación con los padres o tutores legales

Para evaluar la práctica docente se pasará un cuestionario a los alumnos al finalizar el curso con el fin de valorar nuestra actuación así como los aspectos tratados, estableciendo así futuras pautas de actuación. Del mismo modo, se pasará un cuestionario a los miembros del departamento para analizar, entre otras cosas el cumplimiento de la programación.

INDICADORES DE LOGRO (Donde 1 es el mínimo y 4 el máximo)

1.- Diversidad

DIVERSIDAD

- Todos los alumnos/as realizan juntos la misma actividad.
- En base a las características de cada alumno y alumna, les exijo diferentes resultados.



<ul style="list-style-type: none"> Organizo diferentes materiales en base a las características y necesidades de los alumnos/as. Por norma, doy explicaciones generales. Ofrezco a cada uno de forma individual la explicación que precisa. Les dejo elegir a su gusto lo que necesitan para trabajar. Paso una prueba inicial para conocer la diversidad que puede haber en mi clase. Tengo en cuenta la diversidad a la hora de hacer la programación. A la hora de diseñar las actividades, tengo en cuenta que existen diferentes tipos de ritmos e intereses. Propongo diferentes metodologías. ¿Se ayudan entre ellos/as? Aprendizaje cooperativo. ¿Tenemos en cuenta la diversidad a la hora de examinar? Tanto en el desarrollo de las actividades didácticas como en los exámenes, realizamos unos ejercicios más sencillos o más complicados que otros. Propongo diferentes ejercicios o niveles diferentes de un mismo ejercicio que den respuesta a la diversidad. Utilizo diferentes herramientas de evaluación. ¿Tenemos en cuenta la diversidad a la hora de organizar la clase, dividir a los alumnos y alumnas en grupos, etc.? 				
<ul style="list-style-type: none"> Para responder a la diversidad y a las características específicas de los alumnos/as: <i>Adapto las programaciones.</i> <i>Empleo una sola programación (en el aula). Trabajo programaciones de educación especial. Combino programaciones adaptadas y generales.</i> 				
<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué hago para conocer las características de la clase? <i>Una prueba al comienzo del curso escolar.</i> <i>Leer los informes de años anteriores.</i> <i>Al final de la evaluación me percato de las características del grupo en cuanto a diversidad se refiere.</i> <i>Es el o la jefa de estudios quien me aporta toda la información que necesito.</i> <i>Es en la reunión de grupo donde obtengo la mayor parte de la información.</i> 				
<ul style="list-style-type: none"> ¿Dónde debemos atender a los alumnos y alumnas que no llegan al "nivel"? 				
<ul style="list-style-type: none"> <i>En el mismo aula, haciendo grupos más reducidos. Fuera de clase con algún especialista.</i> <i>Aplicando diferentes ritmos.</i> 				
<ul style="list-style-type: none"> ¿Sé que actitud debo adoptar ante diversos síndromes? 				

2.- Programación

PROGRAMACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> Los profesores y profesoras que impartimos clase en el mismo nivel tenemos una distribución coherente de contenidos en nuestras programaciones. Disponemos de una sola programación para cada curso. Nos reunimos para hacer programaciones entre cursos/ciclos <i>al comienzo del curso, al final del curso, cada tres meses, una vez al mes.</i> Establezco el tiempo necesario para desarrollar cada unidad 				

- Propongo actividades para facilitar el aprendizaje autónomo.
- Fomento la participación de los alumnos/as.
- Las actividades o acciones que programo son:

Diversas Amplias

De largo recorrido Que hacen pensar

- Basadas en sus propios intereses
- En mis clases el alumno es el protagonista.
- *El alumno o la alumna tiene la oportunidad de expresar su propia opinión. Le doy la oportunidad de contrastar con el resto lo que piensa.*
- *Le doy opción a proponer cosas nuevas.*
- La clase está organizada en base a las necesidades.
- Utilizo diferentes tipos de materiales: nuevas tecnologías, manipulativos, audiovisuales, etc.
- Cada actividad que propongo tiene su objetivo muy bien definido.
- El alumno o la alumna lo conoce.
- Los ejercicios que propongo sacan a la luz situaciones de un contexto cercano.
- A la hora de proponer los ejercicios tengo en cuenta las "dinámicas cooperativas".
- En las actividades propuestas hemos trabajado la metodología científica.
- ¿Doy prioridad a completar el programa?
- Elogio a los alumnos/as.
- En las actividades tengo en cuenta los diferentes niveles de los estudiantes.
- Organización del tiempo transcurrido en clase: cuánto para los alumnos, cuánto para el profesor.
- Los alumnos/as utilizan las nuevas tecnologías.
- Empleo actividades prácticas.
- A la hora de hacer grupos reducidos, tengo en cuenta los siguientes criterios:

Hago un sorteo

Hago los grupos por niveles.

Mezclo alumnos de distintos niveles.

4.- Evaluación

EVALUACIÓN

- Al comienzo de cada unidad, los alumnos y alumnas tienen claro: cuáles son los objetivos didácticos, qué competencias vamos a desarrollar, qué actividades vamos a hacer, cómo los vamos a evaluar, etc.
- El alumno sabe en qué se va a basar su evaluación.
- Está definido qué, cuándo y cómo se va a evaluar.
- Antes de comenzar a trabajar un tema o un proyecto, explico a los alumnos/as qué y cómo voy o vamos a evaluar.
- La evaluación concuerda con lo que hacemos en clase. Medir las competencias y no los contenidos teóricos.



definidos, de tal manera que a través de distintos porcentajes se cubra la totalidad de las facetas de la materia. En la página web del centro se podrán consultar los criterios de calificación.

Igualmente, durante la primera semana del curso dichos criterios (CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN) fueron recordados y expuestos a los alumnos.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNO QUE SUSPENDE UNA EVALUACIÓN.

Partimos de la base de que aquellos alumnos que suspenden una evaluación es porque no han superado los criterios de evaluación. Por ello, el alumno que suspende una evaluación podrá recuperar los contenidos suspensos antes de la evaluación ordinaria de junio. El examen será teórico-práctico de aquellos contenidos impartidos durante el curso. No obstante, un alumno deberá realizar este examen siempre que suspenda dos o más evaluaciones, o cuando suspenda una única evaluación y la nota media resultante de la suma de las tres evaluaciones sea inferior a cinco. La nota final del curso, al ser evaluación continua, se realizará considerando la nota final de las tres evaluaciones.

A los alumnos de ESO que hayan suspendido alguna evaluación se le dará material de apoyo que deberá entregar al profesor de su curso actual, el cual deberá realizar en la fecha que el profesor proponga, teniendo un peso del 10% de la nota de recuperación.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS EXÁMENES FINALES.

La calificación y evaluación final se realizará considerando los aspectos mencionados anteriormente (véanse porcentajes). Para calificar y evaluar la asignatura, puesto que los alumnos se ciñen al examen teórico-práctico y los ejercicios propuestos a lo largo del trimestre, deberá superar la calificación de 5 para superar la materia.

PRUEBA FINAL ORDINARIA DE JUNIO.

Los alumnos que no hayan aprobado el curso a lo largo de las evaluaciones, deberán hacer una prueba ordinaria en junio que consistirá en realizar la parte teórico-práctica de los contenidos vistos a lo largo del curso. El profesor dará las pautas necesarias para poder superar con éxito dichas pruebas (véanse CRITERIOS PARA GARANTIZAR UNA EVALUACIÓN OBJETIVA).

METODOLOGÍA, ESTRATEGIA Y ACTIVIDADES

La metodología es un aspecto de gran importancia dentro del proceso educativo, y nuestro enfoque metodológico está inspirado fundamentalmente en el enfoque constructivista, el cual supone que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que el alumno sea quién construya sus propios aprendizajes.

Podemos definir la Metodología didáctica como “el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.” Por lo que la metodología es la forma de actuar en torno a la aplicación de la enseñanza, donde se necesita una intervención didáctica.

La metodología abarca los siguientes aspectos:

- Principios Metodológicos.
- Métodos y estilos de enseñanza.
- Organización de las tareas, el tiempo, espacio y agrupamientos.

Además de las directrices fundamentales que marca la ley tendremos en cuenta uno Principios Metodológicos que nos ayudarán a garantizar la coherencia en la programación del proceso de enseñanza y aprendizaje a lo largo de la etapa y cursos de la Educación Primaria.

Con esta propuesta buscamos el afán de superación de uno mismo, primando la riqueza de vivencias, el reconocimiento de posibilidades y limitaciones, el respeto mutuo de sí mismo y de los demás.

Los métodos y técnicas de enseñanza constituyen los recursos necesarios de la enseñanza, son los vehículos de realización ordenada, metódica y adecuada de la misma. Los métodos y técnicas tienen por objeto hacer más eficiente la dirección del aprendizaje. Gracias a ellos, pueden ser elaborados los conocimientos, adquiridas las habilidades e incorporados con menor esfuerzo los valores y actitudes que la escuela pretende proporcionar a sus alumnos.

En el siguiente cuadro realizaremos una clasificación general de los métodos de enseñanza tomando los textos de Titone (1966) y Nérici (1980), los cuales tienen en consideración una serie de aspectos:

CLASIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA



CRITERIO CLASIFICATORIO	TIPOS
1.-En cuanto a la forma de razonamiento	<p>1.1.- Deductivo: de lo general a lo particular.</p> <p>1.2.- Inductivo: de lo particular a lo general.</p> <p>1.3.- Analógico: establecer comparaciones que llevan a una conclusión por semejanza.</p>
2.-En cuanto a la organización de la materia.	<p>2.1.- Lógico: de lo menos a lo más complejo.</p> <p>2.2.- Psicológico: sigue un orden más cercano a los intereses y necesidades del educando.</p>
3.- En cuanto a su relación con la realidad.	<p>3.1.- Simbólico o verbalístico: los trabajos ejecutados en clase son ejecutados a través de la palabra.</p> <p>3.2.- Intuitivo: se lleva a cabo la clase con ayuda de objetivaciones, teniendo a la vista las cosas tratadas o sustitos inmediatos.</p>
4.- En cuanto a las actividades externas al alumno.	<p>4.1.- Pasivo: se acentúa la actividad del profesor. Alumno en actitud pasiva.</p> <p>4.2.- Activo: el profesor es un orientador, guía, incentivador. El alumno forma parte activa del desarrollo de la clase.</p>
5.- En cuanto a sistematización de conocimientos.	<p>5.1.- Globalizado: a través de un centro de interés se desarrollan un grupo de áreas o temas.</p> <p>5.2.- Especializado: cuando las áreas o temas se tratan independientemente.</p>

Los métodos de enseñanza que vamos a utilizar serán principalmente el método Globalizado y el activo donde el alumno es el protagonista del aprendizaje.

El Estilo de enseñanza es la forma peculiar, el sello personal que un docente adopta en la utilización de un método concreto de enseñanza. Delgado Noguera (1991) define estilo como “la forma peculiar de organizar y aplicar un método de enseñanza.”.

En el siguiente cuadro se expone la propuesta de estilos de enseñanza planteada por Delgado (1991) donde se agrupan en función de sus principales características y objetivos:

ESTILOS DE ENSEÑANZA	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA
----------------------	-----------------------



Tradicional:	Mando Directo, Modificación del Mando Directo y Asignación de Tareas.
Fomentan la Individualización:	Individualización por grupos, Enseñanza Modular, Programas Individuales y Enseñanza Programada.
Posibilitan la participación:	Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos y Micro-enseñanza.
Favorecen la socialización:	Socializador que incluye el trabajo colaborativo, trabajo interdisciplinar, juegos de roles y simulaciones.
Implican cognoscitivamente:	Descubrimiento Guiado y Resolución de problemas.
Promueven la creatividad:	Creativo. Incluye la sinéctica corporal.

En nuestra programación emplearemos, según las necesidades, estilos tradicionales (mando directo y asignación de tareas) así como participativos (enseñanza recíproca, grupos reducidos).

Haremos especial hincapié en los cognitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas), y sólo cuando fuera necesario los individuales sin perder la función socializadora de nuestra metodología.

Sobre las Técnicas de enseñanza, que hacen referencia a la comunicación de la información, de lo que se pretende transmitir o enseñar, emplearemos principalmente a la enseñanza mediante la búsqueda dado que desarrollaremos habilidades perceptivo- motrices y habilidades básicas.

En cuanto a la Estrategia en la práctica según Sánchez Bañuelos (1984) es “la estructuración de la enseñanza referida a las progresiones didácticas. Es la forma de estructurarse la materia de enseñanza”, es decir, la forma en que presentaremos la tarea. La estrategia puede ser global o analítica.

La utilización de una estrategia y otra viene determinada por el nivel de complejidad y de organización de la tarea. Hay que tener en cuenta además que las estrategias no se dan siempre de forma pura, sino que existen estrategias intermedias que cubren todas las fases del aprendizaje y todos los posibles tipos de tareas a enseñar.

En cuanto a los materiales que se utilizarán en clase durante el curso, destacar que no se hará uso de libro de texto, pero el profesor aportará material didáctico de carácter teórico que complemente la práctica. Este material podrá ser consultado por los alumnos en el blog de la materia.

SECCIÓN Y PROGRAMA BILINGÜE

Basándonos en la Orden 3331/2010, de 11 de junio, por la que se regulan los institutos bilingües de la Comunidad de Madrid, pero sobre todo en la metodología AICOLE (CLIL), adoptaremos estrategias de "scaffolding" o andamiaje, para dar soporte al desarrollo de la lengua inglesa al mismo tiempo que conseguimos potenciar el desarrollo del cuerpo y el movimiento, ejes de la asignatura de E.F. Entre otras destacamos la estrategia de la "Spanish Hand" que supondrá un recurso de transición para el alumnado con un desfase curricular importante en lengua inglesa, para poder participar en la clase, y así dejarse imbuir por el entorno bilingüe progresivamente. También destacaremos la "TrasLengua" como forma de ánimo a la producción en lengua inglesa, buscando similitudes con la lengua materna, para aproximarse más a la lengua franca o L2. Además, la utilización de carteles, "flash cards", "small laminated white boards".

Durante el primer trimestre la estrategia didáctica en el ámbito lingüístico se referirá a reforzar el uso de la lengua inglesa para expresar las necesidades básicas, transversales con respecto al resto de asignaturas, y las específicas concernientes a E.F.

En el segundo trimestre buscaremos optimizar la comprensión del alumnado, concretaremos la intervención del asistente en momentos como el calentamiento y el "plenary" o dentro de la propia vuelta a la calma. Entre las estrategias a utilizar destacaremos: el uso de "graphic organizers", clasificaciones, "mindmaps".

En el último trimestre se buscará la creación de materiales por parte de los alumnos en relación con la asignatura, así como una mayor fluidez en la comunicación, reduciendo cada vez más el recurso de la "Spanish hand" a momentos puntuales.

En definitiva, buscaremos ser fieles al cuadrante de Cummins, referente en el tratamiento de aprendizaje de una segunda lengua, discurrendo desde el aprendizaje más vinculado a referentes conocidos, y con una exigencia cognitiva menor, hacia el aprendizaje en situaciones más abstractas, hasta alcanzar una combinación equilibrada que permita el uso del inglés por parte del alumno en situaciones cotidianas y más académicas, que requieran una implicación cognitiva de nivel más básico o complejo, acorde a la taxonomía de Bloom.

En el IES Conde de Orgaz trataremos de llevar una enseñanza de nuestra asignatura en inglés del modo más eficaz posible, contando para ello con la ayuda de las auxiliares de conversación, que nos ayudarán en los cuatro primeros cursos de ESO, tanto con alumnos de Sección como de Programa, PMAR y Diversificación. La idea principal es que los alumnos sean capaces de comprender en lengua inglesa los aspectos básicos de la actividad a realizar. Por eso motivo, se valorará positivamente el uso del inglés en nuestras clases.

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA

Para fomentar el hábito de lectura entre nuestros alumnos como forma fundamental de adquisición de los aprendizajes, ofreceremos diferentes formas y expresiones del lenguaje escrito (artículos de prensa, libros, cómics, etc. así como enlaces a páginas web.)

Libros recomendados (no tienen carácter obligatorio):

1º ESO: Asterix y los juegos olímpicos. R. Goscinny y A. Uderzo

2º ESO: Ensayo de banda. Torbado, J.

3º ESO: El portero de Hockey. Rodrigo Muñoz Alba.

4º ESO: 42 kilómetros de compasión. González Ledesma, F.

1º BACHILLERATO: De qué hablo cuando hablo de correr. Haruki Murakami.

El departamento no considera oportuno promover libros de lectura en lengua inglesa, ya que lo trabajan en otros departamentos. No obstante, se plantea como una posible opción de cara a los cursos venideros.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Los principales factores que van a condicionar el aprendizaje de los alumnos/as en nuestra asignatura son: el grado de desarrollo motor, las características individuales y las experiencias propias. Con las medidas de atención a la diversidad en nuestra materia, trataremos de aproximar el currículo a las características personales de los alumnos/as siguiendo el principio de la individualización de la enseñanza, flexibilizando, en estos casos, el nivel de exigencia para que los alumnos puedan alcanzar finalmente los objetivos previstos. En los primeros días de clase los alumnos rellenan una ficha donde se indica si padecen algún impedimento para cualquier práctica de ejercicio físico, de ser así, se les explica que en el tiempo más breve posible traigan un informe médico donde indique las actividades contraindicadas, los cuidados y tratamientos a seguir, con el fin de poder realizar las adaptaciones más adecuadas para cada caso.

Se aplican a toda la clase porque se trata de adecuar los elementos prescriptivos del currículo al contexto del grupo, por ejemplo, con los alumnos de primero de bachillerato de artes hay que tener un tratamiento especial porque la mayoría de los alumnos vienen de otros centros educativos dándose muy diversos y variados niveles de condición física de aprendizajes y experiencias relacionadas con el ejercicio.

En algunos casos tenemos en cuenta:

- La organización de los contenidos con propuestas, en algunos casos, diferentes.
- Con respecto a la metodología, diferenciación por niveles, enseñanza recíproca, grupos de trabajo, tratando de lograr una metodología más adaptada a las necesidades.
- Disminuir la ratio de alumnos por clase.
- La adaptación de materiales y tareas al alumno, o en su caso, al grupo de clase.
- Partir siempre del nivel inicial, lo conocemos previamente porque realizamos a principio de curso una batería de test de condición física.
- Prestar ayuda pedagógica más cercana a aquel alumno/a que tenga algún tipo de dificultades, respetando las diferencias de cada uno.
- Normalizar en la clase la ayuda individualizada, de manera que todos los alumnos/as sean conscientes de las diferencias y se involucren en la aceptación, respeto y apoyo a los compañeros con problemas motrices, intentando que no sean causa de separación sino motivo de cooperación.

Como ejemplo destacamos:

TRATAMIENTOS ESPECIALES

- Alumnos con asma alérgica

En algunos casos, elaborarán un trabajo sobre “asma alérgica y ejercicio físico”, para que se documenten sobre su dificultad. Entregarán un informe médico donde indique las actividades contraindicadas, los cuidados y tratamientos a seguir, con el fin de poder realizar las adaptaciones más adecuadas para cada caso.

Realizarán lo prescrito por el médico, tomar la medicación antes de las clases de educación física y avisar en los días de viento, frío o primavera si su estado de salud lo acusa.

- Alumnos con problemas estructurales de la espalda como son: lordosis, cifosis o escoliosis.

El profesor tiene en consideración el informe del médico, y educa al alumno para que realice solamente los ejercicios que no perjudiquen su salud y se documente sobre los ejercicios beneficiosos. Asimismo le exime de las prácticas que no son recomendables por sobrecargar a la columna y que sean sustituidas por otras de rehabilitación, en ningún caso el alumno se quedará sin hacer ejercicio.

ALUMNOS CON ENFERMEDADES TRANSITORIAS.

Estos alumnos/as vendrán obligatoriamente a clase de Educación Física con ropa deportiva y realizarán todas las actividades que su lesión no desaconseje.

Del mismo modo, todos aquellos alumnos que no puedan realizar tareas prácticas, si deberán sin embargo presentar todas las tareas teóricas que se soliciten durante las clases con el fin de seguir los contenidos teórico-prácticos de la clase con la mayor normalidad posible y para subsanar las deficiencias que la falta de práctica puedan causar en la adquisición de nuevas habilidades y conocimiento sobre la materia.

Para aquellos alumnos que no puedan realizar actividad física en ninguna de las unidades didácticas del curso, el porcentaje de la práctica se sumará al de la teoría. Aquellos alumnos que durante una o varias unidades didácticas no puedan realizar actividad física, se le aplicará el porcentaje de dicha unidad para el computo de nota final, quedando la nota práctica de esa o esas unidades unida a la de la teoría.

El profesor podrá pedir al alumno que le entregue un diario de clase de las sesiones que no pueda realizar. La nota obtenida en el diario se sumará a la parte práctica de ese trimestre de forma proporcional a las sesiones que no haya podido realizar (ambas notas, diario de clase y parte práctica sumará un 50% del total del trimestre).

Si el alumno no pudiese realizar ninguna clase práctica durante el trimestre, la nota del diario de clase se sumará a la nota obtenida en el examen teórico de la evaluación correspondiente, sumando un total del 70% de la nota de dicha evaluación en el caso de 1º y 2ºESO (35% diario de clase y 35% examen teórico) o un 80% de la nota de dicha evaluación en el caso de 3º y 4ºESO y 1º de bachillerato (40% diario de clase y 40% examen teórico).

USO DE LAS TIC

Desde el departamento se promueve y motiva el uso de las nuevas tecnologías entre los alumnos durante el envío de trabajos al profesor, así como en el desarrollo de proyectos como podrían ser la organización de los campeonatos de los recreos, o de una excursión por parte de los alumnos de 1º de Bachillerato. También se promueve la comunicación con los docentes a través del correo electrónico institucional del instituto que cada profesor tenga asignado.

El uso de las nuevas tecnologías estará presente en la elaboración de trabajos, utilizando diferentes programas y soportes para la elaboración de videos y su análisis, para la exposición de presentaciones, creación de composiciones (coreografías, música, etc.).

Para los cursos de 3º y 4º de la E.S.O. y 1º de Bachillerato, se trabajarán las C.F.B. con la ayuda de aplicaciones de móvil, tanto en Android como en Apple, para registrar la distancia de carrera, las pulsaciones, el tipo de ejercicios realizados, los circuitos y demás actividades susceptibles de su uso.

Finalmente remarcar que los recursos y herramientas más comunes a través de los cuales trataremos de comunicarnos con nuestros alumnos serán: Google Suit, flipped classroom, la plataforma de educamadrid, aulas virtuales y páginas web del profesorado.

PLAN DIGITAL

El alumnado de Educación Física usará diferentes aplicaciones informáticas para conseguir los objetivos de la asignatura. A modo de ejemplo, usarán la aplicación “Myfitnesspal” para calcular su equilibrio metabólico, comprobar el porcentaje de macronutrientes ingeridos y finalmente elaborar de manera digital un plan de mejora nutricional.

Además, los apuntes proporcionados a los alumnos serán subidos a la página web o aula virtual del profesorado, desde donde los alumnos deberán descargarlos para poderlos estudiar y entenderlos durante las clases teóricas.

Con respecto a la evaluación, en ocasiones se realizará a través del aula virtual y la aplicación “Plickers”, pudiendo mediante esta última, proporcionar un feedback inmediato al alumnado y mejorando la asimilación de conceptos.

RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CON LOS DESCRIPTORES RELACIONADOS CON EL PLAN DIGITAL

COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRITORES	RELACIÓN CON EDUCACIÓN FÍSICA
1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	CCL3	Búsqueda de información relacionada con los contenidos trabajados en cada situación de aprendizaje.
	CD4	Identifica los riesgos y adopta medidas preventivas en la búsqueda de información relacionada con las actividades realizadas en el medio natural, ayudando a su conservación y mejora
	CPSAA4	Realiza autoevaluaciones de su nivel de condición física, basándose en los criterios aprendidos durante las situaciones



		de aprendizaje de condición física y salud.
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.	CPSAA4	Autoevaluación y potencial mejora basándose en los niveles iniciales de condición física.
4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	CCEC4	Realización de coreografías relacionadas con diversas manifestaciones culturales.



INFORMACIÓN A COMIENZOS DEL CURSO

Durante la primera semana de curso y en cada uno de los grupos y niveles, se incluirán dentro de la presentación general del área los siguientes aspectos (de conformidad con la Orden de 28 de agosto de 1995, Tercero. 2, por la que se regula el procedimiento para garantizar el derecho de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato a que su rendimiento escolar sea evaluado conforme a criterios objetivos); Objetivos, contenidos, criterios de evaluación, contenidos exigibles para obtener valoración positiva, criterios de calificación, así como los procedimientos de evaluación del aprendizaje que se van a utilizar.

Durante las dos primeras semanas de clase se informará a los alumnos sobre los aspectos básicos de la materia (criterios de calificación, porcentajes, etc.) y al mismo tiempo se solicitará un informe con datos médicos a los alumnos que requieran alguna adaptación para afrontar las actividades prácticas con las mayores garantías.

PLAN DE PROPUESTAS DE MEJORA

Respecto al curso anterior el departamento buscará este año mantener el interés de los alumnos hacia la asignatura, en gran parte favorecido por el volumen de actividades planteadas.

Para facilitar el aprendizaje de los alumnos que pertenecen a los grupos de programa bilingüe, se aumentará la producción de recursos didácticos con el objetivo de ayudar a aquellos alumnos que presentan más dificultades para comunicarse en la lengua inglesa.

La especial atención a los alumnos con baja autoestima desde el principio de curso será una máxima del departamento. El refuerzo positivo y la motivación para evitar el absentismo y la pasividad han sido un recurso de probada eficacia durante el curso anterior. Así, con la experiencia del curso pasado, conociendo a gran parte del alumnado, y utilizando las dos primeras semanas para realizar las observaciones que nos proporcionan información para la evaluación inicial, se buscará crear grupos motivados que permitan el trabajo en grupo y así el desarrollo de las habilidades sociales.

Se buscarán estrategias para el aprovechamiento óptimo del asistente, potenciando la producción en lengua inglesa por parte del alumnado.

Finalmente mencionar que trataremos de realizar actividades heterogéneas en la que ambos sexos participen por igual. Otro planteamiento no menos importante es intentar promover cierta independencia, creatividad y autonomía en los alumnos, sobre todo en los bachilleratos, donde es posible que realicemos ciertas actividades grupales con el fin de exponerlos frente a un gran público.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Para el presente curso 2023-2024, el departamento de Educación Física tiene planificado realizar las siguientes actividades:

1º ESO:

Convivencia, orientación y piragüismo en el parque Juan Carlos I.

Senderismo por Madrid.

Hockey, golf y equitación (programa "Madrid un libro abierto").

Ruta en bicicleta.

2º ESO:

Salida a rocódromo municipal y/o instalación privada de la Comunidad de Madrid.

Esquí nórdico en la sierra de Madrid-Segovia (Programa "Madrid Nieve").

3º ESO:

Orientación y piragüismo en el parque Juan Carlos I (Jóvenes en los parques).

Orientación en el parque Juan Carlos I (organizada por el Departamento de Educación Física).

Patinaje sobre hielo y visualización de película. Palacio de hielo (Madrid).

Plogging.

Ruta en bicicleta.

4º ESO:

Visita del SAMUR.

UAM Champions tour.

1º BACHILLERATO:

Visita al INEF de Madrid.



Orientación y piragüismo en el parque Juan Carlos I (Jóvenes en los parques).

Actividad de Vela en el embalse de San Juan.

TODOS LOS CURSOS:

- A. Actividades concedidas o que puedan concedernos del programa Madrid Comunidad Deportiva para el curso 2023-2024.
- B. Actividades concedidas del programa "Jóvenes en los parques"
- C. Viaje de iniciación y/o perfeccionamiento de esquí y snowboard (Semana Blanca)
- D. Aquellas actividades que el Departamento considere de interés general que pudieran surgir a lo largo del curso.
- E. "Semana Azul".
- F. Campeonatos deportivos en los recreos.
- G. Semana Blanca (incluyendo a los alumnos de 2º de bachillerato)

ESTRATEGIAS MARCO PARA INTRODUCIR LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES DEL CURRÍCULO. COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL, EMPRENDIMIENTO, EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL.

En Educación Secundaria Obligatoria, sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias y como es de suponer, en EDUCACIÓN FÍSICA. Así pues, se fomentará el desarrollo de valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, así como el principio de la igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social. Igualmente se fomentará el aprendizaje de la prevención y resolución de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la paz, la democracia y el respeto a los derechos humanos.

Nuestra programación debe incluir todos aquellos elementos que traten de prevenir la violencia de género, la violencia terrorista o cualquier tipo de violencia, racismo o xenofobia, evitando los comportamientos y actitudes sexistas y estereotipos que supongan discriminación. El currículo de ESO incluye elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medioambiente así como con las situaciones de riesgo derivadas de la mala utilización de las tecnologías de la información y comunicación, sin olvidarnos de aquellas competencias encaminadas al desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor y al fomento de la igualdad de oportunidades con el fin de desarrollar en nuestros alumnos una mayor creatividad, autonomía, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en sí mismos y sentido crítico. Por todas estas razones, daremos a nuestros alumnos las herramientas necesarias para que a través de las TIC y la propia comunicación audiovisual aprendan a desarrollar todos estos aspectos.

Por último debemos recalcar que la actividad física y el deporte deben formar parte del comportamiento juvenil. Por ello debemos promover la práctica diaria de ejercicio físico durante la jornada escolar para que los propios alumnos lo trasladen al exterior del contexto escolar, favoreciendo de este modo una vida activa, saludable y autónoma.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

"DEPORTE"

CURSO 2023-2024

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CONDE DE ORGAZ

ÍNDICE

ÍNDICE	121
Introducción y contextualización	122
Información General del Centro	124
OBJETIVOS DE LA ETAPA	125
Contribución de la Materia a la Adquisición de las Competencias Claves	127
Contenidos. Temporalización	129
Deporte 1º ESO	129
Deporte 2º ESO	129
Criterios de Evaluación, Competencias Clave e Instrumentos de Evaluación	130
1º ESO	130
2º ESO	132
Metodología Didáctica	136
La Evaluación y sus Instrumentos.	136
Instrumentos de Evaluación:	137
Criterios de Calificación.	138
Criterios para Garantizar una Evaluación Objetiva (Recuperación del Trimestre y Exámenes Finales)	138
Criterios de Recuperación para el Alumno que Suspende una Evaluación.	139
Criterios de Calificación y Evaluación para los Examen Final	139
Prueba Final Ordinaria.	139
Atención a la Diversidad	140
Utilización de Nuevas Tecnologías y Plan Digital	141
Recursos Materiales y Didácticos	142
Actividades Complementarias y Extraescolares	143
Propuestas de Mejora	144
Procedimientos, Instrumentos de Evaluación de los Aprendizajes del Alumnado y de la Programación Didáctica	145

Introducción y contextualización

El área de Educación física tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz orientada a la puesta en práctica de procesos, conocimientos y actitudes motrices para realizar actividades y ejercicios físicos, representaciones, escenificaciones, juegos y deportes.

La enseñanza de la Educación física ha de promover y facilitar que alumnos y alumnas se sientan bien con su cuerpo, que adquieran una comprensión significativa del mismo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los otros. De igual manera, se debe resaltar la importancia educativa del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; así como la importancia de la aceptación del propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente.

En la sociedad actual, que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico. Esta situación de constante aprendizaje debe estar presente durante toda la vida como una actitud ante los retos físicos o de otra índole que se les presente a nuestro alumnado. Para ello hemos de buscar el desarrollo de procesos reflexivos que nos inviten a percibir, analizar, decidir y finalmente evaluar los patrones puestos en acción; todo ello, teniendo en cuenta el entorno, el momento, las personas, nuestro desarrollo real y potencial de competencia motriz.

Proporcionar un estilo de vida saludable es un elemento esencial del área de Educación física. Es cierto que son muchos los beneficios que genera la sociedad del conocimiento, pero también ha sido pródiga en costumbres poco saludables desde la infancia, donde el sedentarismo y la obesidad pueden llegar a convertirse en problemas graves para la salud.

Desde esta perspectiva, la Educación física ha de tratar de mantener el equilibrio entre actividad y reposo haciendo que la máxima “mens sana in corpore sano” siga teniendo validez. Por ello, la Educación física se debe centrar en plantear propuestas para el desarrollo de planos competenciales relacionados con la salud, y que tendrían como finalidad tanto la adquisición de hábitos saludables en virtud a una práctica regular de actividades físicas como una actitud crítica ante aquellas prácticas sociales ya asentadas o emergentes que resulten perjudiciales. Se trata de que cada alumna o alumno adquieran hábitos saludables que posibiliten sentirse satisfechos con su propia identidad corporal, la cual será vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás.

El Consejo de Europa a través de “La Carta Europea del Deporte” adoptó la resolución relativa a los principios que deben imperar las políticas y la planificación deportiva. Entre las directrices que se establecen cabe destacar la importancia de velar porque todos los escolares disfruten de programas de práctica de deportes, de actividades recreativas y de Educación Física.

Fomentar el deporte escolar como práctica deportiva que se programa y desarrolla desde el centro educativo requiere el fomento de esa práctica desde un enfoque lúdico-recreativo, donde predomina el desarrollo de valores educativos como la cooperación-colaboración, la coeducación, la solidaridad, la igualdad de oportunidades. A partir del diseño, desarrollo y evaluación de juegos y actividades de carácter cooperativo y de cooperación- oposición aumentaremos la participación del alumnado en condiciones de igualdad de sexo, reduciendo la competitividad y aumentando el grado de autonomía del alumnado, así como la creatividad en los juegos y actividades que se desarrollan.

La Educación física permite al alumnado indagar en sus cualidades y destrezas motrices y las lleva a la práctica en situaciones de enseñanza- aprendizaje variadas. Las experiencias individuales y colectivas permiten adaptar las respuestas a los diferentes contextos, de esta forma atiende a las dimensiones de la personalidad: sensorial, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, de la salud, moral, social y creativa. Esta área es un verdadero motor de formación integral y permanente, ya que a partir de propuestas de tareas competenciales dinámicas y variadas servirá para instrumentalizar en otras áreas actitudes que ayuden a afrontar los retos que en ellas se destilen, sobrepasando su plano motriz inicial. La actividad física tiene un valor educativo muy importante, tanto por las posibilidades de exploración que propicia como por las relaciones lógicas que el sujeto establece en las interacciones con los objetos, el medio, los otros y consigo mismo. Así, por ejemplo, los alumnos y alumnas construyen sus primeras nociones topológicas, temporales, espaciales o de resolución de problemas en actividades que emprende con otros en diferentes situaciones motrices.

No podemos obviar el papel tan importante y motivador que desempeña el juego en este área, siendo el aspecto lúdico un eje sobre el que gira todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Existe en el juego una respuesta a diferentes situaciones vivenciales en el espacio escolar, la calle, el barrio y diferentes manifestaciones populares. Su práctica habitual debe desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia. Además, la práctica lúdica se vinculará a la cultura andaluza que aporta multitud de tradiciones y manifestaciones propias de indudable riqueza. Conviene por tanto tener en cuenta la importancia de que los alumnos y alumnas conozcan y practiquen juegos autóctonos y tradicionales, como vínculo de nuestro patrimonio cultural.

El área de Educación física debe hacer que cada plaza, cada barrio y en definitiva, cada rincón de la Comunidad de Madrid, sea una extensión de las actividades realizadas en los patios de las escuelas, para que en ellos se juegue a lo que se juega en los colegios. En la comunidad y contextos del alumnado se deben encontrar las actitudes que se cultivan en la escuela; de esta forma, el área se consolidará en la categoría de área competencial que promueva acciones, reflexiones y actitudes que aporten nuestro granito de arena para una sociedad más solidaria, saludable y dispuesta a afrontar los retos.

En definitiva, es un área en la que se optimizan las capacidades y habilidades motrices sin olvidar el cuidado del cuerpo, salud y la utilización constructiva del ocio. En Educación física se producen relaciones de cooperación y colaboración, en las que el entorno puede ser estable o variable, para conseguir un objetivo o resolver una situación. La atención selectiva, la interpretación de las acciones de otras personas, la previsión y anticipación de las propias acciones teniendo en cuenta las estrategias colectivas, el respeto de las normas, la resolución de problemas, el trabajo en grupo, la



necesidad de organizar y adaptar las respuestas a las variaciones del entorno, la posibilidad de conexión con otras áreas, el juego como herramienta primordial, la imaginación y creatividad.

Información General del Centro

La información relativa al centro se encuentra en la Programación de Educación Física y el profesor encargado de dar clase al grupo de 2º ESO con la optativa de DEPORTE será Don Rafael López Rodero, profesor interino a jornada completa.

El alumnado para este curso tiene un buen comportamiento en clase y muestran bastante interés por la asignatura, realizan siempre las actividades propuestas y no dan lugar a conflictos. Hasta ahora también se ha detectado una buena cohesión de grupo y, aunque los alumnos vengan de clases diferentes, se nota cierta unión entre ellos y buen ambiente durante la hora de clase.

OBJETIVOS DE LA ETAPA

- 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.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- 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. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Contribución de la Materia a la Adquisición de las Competencias Claves

Competencias sociales y cívicas.

Las características de la Educación física y el deporte, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración, el respeto y la interrelación entre iguales, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación solidaria.

La Educación física y el deporte ayudan a aprender a convivir, desde la aceptación y elaboración de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias, así como las posibilidades y las limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos favorece la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

La Educación física y el deporte ayudan a entender, desarrollar y poner en práctica la relevancia del ejercicio físico y el deporte como medios esenciales para fomentar un estilo de vida saludable que favorezca al alumnado, su familia y su entorno social próximo.

Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.

Abordar cálculos, análisis de datos, gráficas y tablas sobre tiempos en pruebas, clasificaciones, ritmo cardíaco, puntuaciones, nociones de orden y espacios, cantidades, etc.

El conocimiento de la naturaleza y la interacción con esta hace que se desarrollen las competencias en ciencia y tecnología. La observación del medio, el planteamiento de hipótesis para adaptar la acción al medio desde el conocimiento del propio cuerpo.

Competencia en conciencia y expresiones culturales.

Este área contribuye a la adquisición de esta competencia mediante la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa, a través de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento; a apreciación y comprensión del hecho cultural y a la valoración de su diversidad; el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos.

El área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La Educación física y el deporte ayudan a la consecución esta competencia en la medida en que empuja al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado, en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.

Aprender a aprender.

El área contribuye a esta competencia mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.

Competencia digital.

En la medida en que los medios informáticos y audiovisuales ofrecen recursos cada vez más actuales para analizar y presentar infinidad de datos que pueden ser extraídos de las actividades físicas, deportivas, competiciones, etc., el uso de herramientas digitales que permiten la grabación y edición de eventos (fotografías, vídeos, etc.) suponen recursos para el estudio de distintas acciones llevadas a cabo.

Competencia en comunicación lingüística.

El área también contribuye en cierta medida a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta.



Contenidos. Temporalización

Deporte 1º ESO

CONTENIDO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
BÉISBOL	X		
ULTIMATE	X		
MALABARES	X		
COLPBOL		X	
DODGEBALL		X	
PING-PONG		X	
PALADÓS		X	
SLACKLINE			X
TOUCH/TAG RUGBY			X
FUTBÁSKET			X

Deporte 2º ESO

CONTENIDO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
BEISBOL	X		
TAG RUGBY			X
COLPBOL		X	
ULTIMATE	X	X	
PING PONG		X	
SLACKLINE			X
DODGEBALL		X	
MALABARES	X		
FUTBASKET			X

Criterios de Evaluación, Competencias Clave e Instrumentos de Evaluación

1º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Competencia específica 1.</p> <p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	<p>Lista de control de las sesiones.</p> <p>Examen teórico o trabajos teóricos.</p>
<p>Competencia específica 2.</p> <p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. 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.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	<p>Rúbricas evaluativas.</p> <p>Lista de control.</p> <p>Registro anecdótico.</p> <p>Examen práctico</p>
<p>Competencia específica 3.</p> <p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles</p>	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	<p>Lista de control.</p> <p>Rúbrica evaluativa.</p> <p>Registro anecdótico.</p>



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. 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.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	Lista de control. Examen teórico/práctico.
Competencia específica 5. 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.	STEM5, CC4, CE1, CE3.	Lista de control. Rúbrica evaluativa. Examen práctico.

2º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p>	<p>Lista de control de las sesiones.</p>

<p>ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>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.</p>		
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y 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.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>Rúbricas evaluativas.</p> <p>Lista de control.</p> <p>Registro anecdótico.</p> <p>Examen práctico</p>

<p>de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>		
<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>Lista de control. Rúbrica evaluativa. Registro anecdótico.</p>
<p>4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>Lista de control. Examen teórico/práctico.</p>

<p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>		
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.</p> <p>5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas..</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3.</p>	<p>Lista de control.</p> <p>Rúbrica evaluativa.</p> <p>Examen práctico.</p>

Metodología Didáctica

La elección de métodos y estilos de enseñanza tiene como razón de ser el conseguir que el alumno de secundaria aprenda a aprender, demostrando capacidad e interés por desarrollar fuera del sistema educativo, en centros deportivos o de forma autónoma el cuidado de su salud física y psíquica a través de la práctica de actividad físico-deportiva.

Para ello la enseñanza de la Educación Física de la cual es guía esta programación debe ser:

- activa
- responsable (acorde con las capacidades y posibilidades del alumno)
- emancipadora procurando su paulatina autonomía.

Los estilos de enseñanza que se utilizarán irán relacionados con las variadas tareas y actividades de aprendizaje propuestas, y a que la naturaleza de los contenidos es en algunos casos muy distinta, desde la repetición casi idéntica de modelos (deportes) hasta la plena autonomía a la hora de por ejemplo desarrollar las actividades de expresión corporal. En todo caso como base de trabajo se utilizará el mando directo y el mando directo modificado en la enseñanza de las habilidades técnicas de los deportes y la asignación de tareas en la enseñanza de las actividades relacionadas con el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motoras.

Se utilizarán los grupos de nivel en todas las actividades físicas que lo permitan a fin de facilitar el proceso de enseñanza -aprendizaje y su progreso personal en el mismo. Contamos este año, respecto del anterior con más dotación de material y aumento de las instalaciones para facilitar este hecho.

Cada uno de los temas se introducirá con un repaso a los conocimientos que sobre el tema tiene el alumno, como una especie de puesta en común de conocimientos.

Finalmente el profesor fomentará la lectura de algún texto o documento que relacione el tema con la realidad.

La Evaluación y sus Instrumentos.

Siguiendo la legislación vigente, y según la Orden 1029/2008, de 29 de febrero, de la Consejería de Educación, por la que se regulan para la Comunidad de Madrid la evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y los documentos de aplicación, el Departamento realiza las siguientes puntualizaciones con respecto a los Criterios de Calificación y Evaluación para todos los alumnos que se establecen en el siguiente punto de esta programación divididos por etapas educativas.

El Decreto 48/2015, de 14 de mayo, establece en su artículo 10, que la evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos de la E.S.O. será continua, formativa e integradora. Se establecerán medidas de refuerzo educativo cuando el progreso no sea adecuado, con el fin de garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Establecemos para ello 3 momentos fundamentales de evaluación.

EVALUACIÓN INICIAL

Su carácter es diagnóstico, ayudará a conocer el punto de partida de nuestros alumnos y así programar y ajustar adecuadamente los contenidos al nivel de los alumnos. Se realizará siempre que se inicie un nuevo curso o unidad de trabajo.

El profesor, mediante la observación directa, realizará una evaluación del alumnado que servirá de punto de partida para adaptar las clases al nivel del alumnado.

EVALUACIÓN FORMATIVA O PROCESUAL.

Esta evaluación se da en las actividades de aprendizaje de clase y está basada en las evidencias.

EVALUACIÓN SUMATIVA O FINAL.

Cuando llegamos al final de la unidad de trabajo, es dónde informamos al alumno sobre el grado de desarrollo alcanzado en la competencia evaluada.

Instrumentos de Evaluación:

Para llevar a cabo el proceso de evaluación, se utilizarán diferentes instrumentos que permitan realizar una evaluación multidisciplinar y objetiva de los logros del alumno.

- **Evaluación cognitiva (saber decir):** trabajos escritos, preguntas de clase, exámenes teóricos, etc.
- **Evaluación motriz (saber hacer):** actividades de clase, test físicos, test motrices, etc.
- **Evaluación del trabajo diario (saber ser):** registro anecdótico, lista de control, escala de observación, etc.

Los resultados por trimestre y finales, se valorarán con la siguiente escala:

1, 2, 3, 4: Insuficiente.

5: Suficiente.

6: Bien.

7,8: Notable.

9,10: Sobresaliente.

La evaluación se realizará en función del grado consecución de los objetivos planteados y de los estándares de aprendizaje, que a su vez están asociados a las competencias clave.

El sistema de evaluación de la ESO comprende la evaluación continua y final.

Para poder realizar la evaluación continua, tal y como establece el apartado 2, del artículo 2 del capítulo I de las disposiciones generales de la orden 1029/2008 sobre evaluación, promoción y titulación, se requiere del alumno su asistencia regular a las clases y a las actividades programadas, de tal forma que si el profesor estima que no ha asistido a un número mínimo de las mismas en función del RRI, no podrá ser evaluado de esta forma, pudiendo no alcanzar las competencias establecidas durante el trimestre o el curso debido a este aspecto al no poder desarrollarlos.

Cuando no se supere la evaluación continua, el alumno podrá presentarse a una prueba ordinaria para superar la materia. Si el resultado final es 5.0 o superior, la materia se considerará superada.

Criterios de Calificación.

- 40% PRÁCTICA
- 20% TEÓRICA
- 40% NOTAS DE CLASE Y TRABAJO DIARIO

Para la valoración de la parte "notas de clase y trabajo diario", se tendrán en cuenta aspectos tales como: la participación activa, el esfuerzo en clase, así como la colaboración, ayuda y aportaciones durante las sesiones de la materia de Deporte. También se tendrá en cuenta la puntualidad y la asistencia a clase.

A su vez, se valorará negativamente la falta de material e indumentaria adecuada para poder realizar la sesión de manera adecuada y segura. No se podrá comer en el aula ni usar dispositivos electrónicos a excepción de que el profesor haya dicho lo contrario en sesiones puntuales.

Cualquier situación donde se falte al respeto al profesor y/o compañeros y compañeras se valorará negativamente.

En cada sesión se realizarán las anotaciones correspondientes permitiendo obtener una nota numérica al finalizar cada trimestre que nos indicará el trabajo diario en la calificación del alumnado.

Para evitar el absentismo, el Departamento ha optado por tomar la siguiente medida: cada **falta injustificada** por parte del alumno supondrá una pérdida de **0'5 puntos** en la nota final de la evaluación correspondiente.

Criterios para Garantizar una Evaluación Objetiva (Recuperación del Trimestre y Exámenes Finales)

Con el fin de garantizar una evaluación objetiva, tendremos en cuenta el nivel del que parten los alumnos (evaluación inicial) para que durante el proceso de enseñanza – aprendizaje alcancen las competencias clave que les permitan adquirir un desarrollo integral como personas. A través de los estándares de aprendizaje, concretados a su vez en los indicadores de logro, podremos especificar las tareas a realizar, de tal manera que los alumnos sabrán qué hacer en todo momento. Por último mencionar que el departamento ha establecido unos criterios de calificación muy definidos, de tal

manera que a través de distintos porcentajes se cubra la totalidad de las facetas de la materia. En la página web del centro se podrán consultar los criterios de calificación.

Igualmente, durante la primera semana del curso dichos criterios (CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN) fueron recordados y expuestos a los alumnos.

Criterios de Recuperación para el Alumno que Suspende una Evaluación.

Partimos de la base de que aquellos alumnos que suspenden una evaluación es porque no han superado alguno de los estándares evaluables y por lo tanto presuponemos que otros sí los ha logrado. Por ello, el alumno que suspende una evaluación podrá recuperar los estándares que no haya superado antes de la evaluación ordinaria de junio. El examen será teórico-práctico de aquellos contenidos impartidos durante el curso. No obstante, un alumno deberá ir realizar este examen siempre que suspenda dos o más evaluaciones, o cuando suspenda una única evaluación y la nota media resultante de la suma de las tres evaluaciones sea inferior a cinco. La nota final del curso, al ser evaluación continua, se realizará considerando la nota final de las tres evaluaciones.

Criterios de Calificación y Evaluación para los Examen Final

La calificación y evaluación final en el período ordinario se realizará considerando los aspectos mencionados anteriormente (véanse porcentajes). A la hora de calificar y evaluar en el período ordinario, puesto que los alumnos se ciñen exclusivamente al examen teórico-práctico, la nota del examen será de uno a diez puntos, debiendo superar la calificación de 5 para superar la materia.

Prueba Final Ordinaria.

Los alumnos que no hayan aprobado el curso a lo largo de las evaluaciones, deberán hacer una prueba ordinaria en junio que consistirá en realizar la parte teórico-práctica de los contenidos vistos a lo largo del curso. El profesor dará las pautas necesarias para poder superar con éxito dichas pruebas (véanse CRITERIOS PARA GARANTIZAR UNA EVALUACIÓN OBJETIVA).

Atención a la Diversidad

La atención a la diversidad en la asignatura está mediatizada al igual que en el resto de asignaturas por la escasez de recursos humanos y materiales que acompaña a las últimas reformas.

Uno de los problemas que encontramos es el gran número de alumnos por clase, lo que dificulta la posibilidad de llevar a cabo una enseñanza plenamente individualizada.

El tipo de situaciones que podemos abordar en EF y con los medios que contamos son las relacionadas con bajas temporales de media y larga duración en las cuales el alumno/a no puede acceder a los contenidos procedimentales.

En esos casos el Departamento cuenta con dossieres de trabajo que el alumno/a puede realizar en las mismas sesiones o en casa y que sustituyen a la práctica que no pueden realizar. Los criterios de calificación son los mismos, es decir la parte práctica se califica con la misma nota pero el trabajo a realizar es de carácter teórico pero directamente relacionado con la práctica.

En ningún caso se utilizarán las sesiones de EF como sesiones de rehabilitación.

El Departamento de Educación Física, en función de la legislación vigente, no aceptará ningún tipo de exención total de la asignatura salvo la que marca la ley y su procedimiento. En este sentido además se reserva el derecho a que toda enfermedad y/o lesión que impida la práctica de los contenidos que se estén impartiendo en ese momento y con la intensidad con que se realizan sean justificadas a través de un **certificado médico oficial**.

Utilización de Nuevas Tecnologías y Plan Digital

Los avances en los medios, dispositivos o equipos que pueden ser utilizados para transmitir distintos tipos de conocimientos entre los diferentes agentes educativos, viene a ser, también, uno de los campos de proyección y de mayor funcionalidad en el deporte. Dejando patente que el empleo de las tecnologías de la información y comunicación no constituyen sólo una dimensión de este ámbito de conocimientos tecnológicos, sino que la aportación que suponen para el resto de materias es incuestionable.

En Educación Física emplearemos fundamentalmente los siguientes:

- a) Video: Con una doble función: Primero para desarrollar contenidos de forma informativa mediante los llamados video-documentos (iniciación al béisbol). Y segundo como elemento motivante ya que hay videos que presentan testimonios humanos, hechos sugerentes, declaraciones conflictivas, imágenes impactantes (no drásticas), modelos de conducta no convencionales, etc.

- a) Medios Informáticos: Tienen diferentes usos, desde la elaboración de un blog donde se cuelgan los apuntes, cuestionarios y videos relacionados con la asignatura, como juegos educativos relacionados con el deporte como el Sport-Trivial o el JustDance. Y sobre todo el empleo adecuado de internet como medio fundamental a la hora de recabar información o comunicación con los alumnos a través de la página del centro o de blogs que utilicen los profesores correspondientes.

Los alumnos también realizarán tareas en las que deberán crear su propio contenido digital tales como apuntes, videos, etc, que luego utilizarán para ampliar y mejorar sus conocimientos del deporte.

Recursos Materiales y Didácticos

Se tendrán en cuenta una serie de características para su utilización:

- -Que estimulen la creatividad y el desarrollo mental.
- -Que consideren las actitudes como objetivo de aprendizaje.
- -Que posibiliten un aprendizaje significativo.
- -Que estimulen el pensamiento crítico.
- -Que presenten un aspecto atractivo y motivante.
- -Que permitan la consecución y evaluación de los objetivos plantados.
- -Que permitan la atención a la diversidad.
- -Que apoyen el tratamiento de las transversales.
- -Que posibiliten la interdisciplinariedad con otras áreas.
- -Que apoyen la interdisciplinariedad y colaboración entre los compañeros del área de Educación Física.

Respecto a los Recursos Materiales contamos con dos gimnasios cubiertos y dos pistas exteriores donde se puede llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje con gran eficacia. Así mismo el Departamento cuenta con el propio material asignado para desarrollar todas y cada una de las Unidades Didácticas que se pretendan realizar.

Uso lectivo de medios informáticos y audiovisuales.

El departamento de EF cuenta con una herramienta básica para su funcionamiento como es la página web o blog. Dada la escasez de medios y la poca y denunciante carga horaria de la asignatura estos medios nos permiten una interacción con el alumno/a indispensable para hacerle llegar información didáctica y logística y para que se exprese. Aparte es una herramienta indispensable de contacto con las familias.

Actividades Complementarias y Extraescolares

Las actividades complementarias y extraescolares son fundamentales en la materia de Educación Física:

- Por un lado permiten acceder a contenidos que no se pueden desarrollar en el centro por falta de instalaciones, presupuesto y material y que entran dentro de la programación.
- Permite una relación con el alumnado, entre ellos y con el entorno muy diferente de la que se puede conseguir en el aula e instalaciones del centro.
- Son básicas para ampliar el espectro de experiencias relacionadas con el deporte y con la actividad física.

Las actividades extraescolares que se proponen para este año son las siguientes y en función de los siguientes criterios:

- Que aborden contenidos que no se pueden realizar en el IES por falta de instalaciones, material, etc.
- Que permita al alumno/a relacionarse con su entorno más inmediato para un uso autónomo posterior.
- Que cumplan con los criterios básicos de seguridad.
- Que al menos se desarrolle una actividad por curso y año.

Se realizarán las diferentes actividades:

Participación en diversas actividades deportivas en programas de la Comunidad de Madrid.

- Semana Verde.
- Semana Blanca.
- Senderismo por Madrid, tanto en lugares cercanos, como en la sierra.
- Jornada deportivo-cultural de finales de curso.
- Campeonatos deportivos en los recreos con la colaboración de los alumnos de primero de bachillerato.
- Patinaje sobre hielo en el Palacio de Hielo.
- Actividades "Jóvenes en los Parques" que realiza la Dirección General de Juventud y Deporte.
- Orientación por parques cercanos al IES.
- Participación en las actividades de MCD.
- Salida a rocódromo al aire libre en Manoteras.

Otras posibles actividades por confirmar si existiera la posibilidad de su realización:

- Clases en colaboración con clubes de la zona, federaciones deportivas, deportistas reconocidos...
- Asistencia a eventos deportivos.
- Participación en actividades gratuitas de la Dirección General de Cultura y Deporte.

Propuestas de Mejora

Revisando la memoria del curso 2022-23, tendremos en cuenta los siguientes aspectos para intentar mejorar los resultados del presente curso. Todos ellos se recogen en los siguientes puntos:

- No hacer coincidir los exámenes de educación física con el final de la evaluación y por tanto con los exámenes de otras asignaturas.
- En relación a los principios metodológicos utilizaremos mucho el juego y además los agrupamientos serán en parejas, pequeños grupos y gran grupo. Emplear estrategias y metodologías de enseñanza, diversas y cambiantes buscando conseguir la máxima atención y motivación del alumnado en todos los contenidos.
- En las clases prácticas aumentar el tiempo de práctica y la autonomía de los alumnos. Además intentar variar mucho de actividades. Utilizar diferentes estilos de enseñanza, alternado los directivos con otros que otorguen mayor responsabilidad a los alumnos, implicándolos así en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Hacer más hincapié en la importancia que tiene el comportamiento del alumno, y en su actitud hacia la asignatura, ya que esta contribuye en gran medida a superar la asignatura.
- Es importante, que cuando nos tengamos que enfrentar a un grupo con grandes problemas actitudinales, toda la junta de profesores se coordine para actuar de manera conjunta ante un mismo comportamiento, por lo que sería interesante reunirse con mayor continuidad, en el caso que sea necesario y no sólo al finalizar las evaluaciones.
- Recordar a los alumnos los criterios de evaluación de la asignatura para que tengan claro cómo se supera la asignatura.

A mi llegada al centro, y tras revisar el material y equipamientos disponibles para la asignatura, trasladé al equipo directivo la necesidad de comprar material para poder ofrecer una asignatura de Deporte de calidad y variada, dando consentimiento para la compra del material necesario para ello.

Procedimientos, Instrumentos de Evaluación de los Aprendizajes del Alumnado y de la Programación Didáctica

a) Indicadores de evaluación

1.- Diversidad

DIVERSIDAD

	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> ● Todos los alumnos/as realizan juntos la misma actividad. ● En base a las características de cada alumno y alumna, les exijo diferentes resultados. ● Organizo diferentes materiales en base a las características y necesidades de los alumnos/as. ● Por norma, doy explicaciones generales. ● Ofrezco a cada uno de forma individual la explicación que precisa. ● Les dejo elegir a su gusto lo que necesitan para trabajar. ● Paso una prueba inicial para conocer la diversidad que puede haber en mi clase. ● Tengo en cuenta la diversidad a la hora de hacer la programación. ● A la hora de diseñar las actividades, tengo en cuenta que existen diferentes tipos de ritmos e intereses. ● Propongo diferentes metodologías. ● ¿Se ayudan entre ellos/as? Aprendizaje cooperativo. ● ¿Tenemos en cuenta la diversidad a la hora de examinar? ● Tanto en el desarrollo de las actividades didácticas como en los exámenes, realizamos unos ejercicios más sencillos o más complicados que otros. ● Propongo diferentes ejercicios o niveles diferentes de un mismo ejercicio que den respuesta a la diversidad. ● Utilizo diferentes herramientas de evaluación. ● ¿Tenemos en cuenta la diversidad a la hora de organizar la clase, dividir a los alumnos y alumnas en grupos, etc.? 				
<ul style="list-style-type: none"> ● Para responder a la diversidad y a las características específicas de los alumnos/as: 				
<p><i>Adapto las programaciones.</i></p> <p><i>Empleo una sola programación (en el aula).</i></p> <p><i>Trabajo programaciones de educación especial. Combino programaciones adaptadas y generales.</i></p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué hago para conocer las características de la clase? 				
<p><i>Una prueba al comienzo del curso escolar.</i></p> <p><i>Leer los informes de años anteriores.</i></p> <p><i>Al final de la evaluación me percato de las características del grupo en cuanto a diversidad se refiere.</i></p> <p><i>Es el o la jefa de estudios quien me ha aportado la información que necesito.</i></p> <p><i>Es en la reunión de grupo donde obtengo la mayor parte de la información.</i></p>				
<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Dónde debemos atender a los alumnos y alumnas que no llegan al "nivel"? 				
<p><i>En el mismo aula, haciendo grupos más reducidos. Fuera de clase con algún</i></p>				

ACTIVIDADES DE AULA

	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> • Agrupo a los alumnos/as de diferentes formas: de manera individual, por parejas, en grupos reducidos, en grupos grandes, etc. • Actividades que fomentan la autonomía y el trabajo cooperativo. 				
<p><i>Doy a los alumnos/as la oportunidad de organizar las actividades. Les propongo actividades que permiten la búsqueda de diferentes recursos. Les presento actividades para que se ayuden mutuamente.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios que propongo fomentan la cooperación y la participación. • Propongo actividades para facilitar el aprendizaje autónomo. • Fomento la participación de los alumnos/as. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades o acciones que programamos son: <p><i>Diversas Amplias Del largo recorrido de Que hacen ensar</i></p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Basadas en sus propios intereses • En las clases el alumno es el protagonista. 				
<p><i>El alumno o alumna tiene la oportunidad de expresar su propia opinión. Le doy la oportunidad de contrastar con el resto lo que piensa. Le doy opción a proponer cosas nuevas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • La clase está organizada en base a las necesidades. • Utilizo diferentes tipos de materiales: nuevas tecnologías, manipulativos, audiovisuales, etc. • Cada actividad que propongo tiene su objetivo muy bien definido. • El alumno o alumna lo conoce. • Los ejercicios que propongo sacan a la luz situaciones de un contexto cercano. • A lo largo de proponer los ejercicios tengo en cuenta las "dinámicas cooperativas". • En las actividades propuestas he mostrado la metodología científica. • ¿Doy prioridad a completar el programa? • Elogio a los alumnos/as. • En las actividades tengo en cuenta los diferentes niveles de los estudiantes. • Organización del tiempo transcurrido en clase: cuánto para los alumnos, cuánto para el profesor. • Los alumnos/as utilizan las nuevas tecnologías. • Empleo actividades prácticas. 				
<ul style="list-style-type: none"> • A lo largo de hacer grupos reducidos, tengo en cuenta los siguientes criterios: <p><i>Hago un sorteo Hago los grupos por niveles. Mezclo alumnos de distintos niveles.</i></p>				

4.- Evaluación

EVALUACIÓN

	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> Alcomienzodecadaunidad,losalumnosyalumnastienenclaro:cuáleson los objetivos didácticos, qué competencias vamos a desarrollar, qué actividades vamos a hacer, cómo los vamos a evaluar, etc. Elalumnosabeenquésevaabasarsuevaluación. Estádefinidoqué,cuándoycómo se va a evaluar. Antesdecomenzaratrabajaruntemaounproyecto,explico a los alumnos/as qué y cómo voy a evaluar. Laevaluaciónconcuerdaconloquehacemosenclase.Medirlas competencias y los contenidos teóricos. Utilizo diferentes tipos de pruebas Utilizodiferentestiposdepruebaspararealizarlaevaluación(exámenes, trabajos individuales, trabajos en grupo, exposiciones orales, etc.) ¿Qué tipo de prueba es el que más utilizo? 				
<i>Exámenes escritos</i>				
<i>Trabajo individual</i>				
<i>Trabajo en grupo</i>				
<i>Exposiciones orales</i>				
<ul style="list-style-type: none"> Utilizo diferentes pruebas y registros. ¿Utilizolaevaluacióncomoherramientademejora? ¿Adaptomisistemadeevaluaciónsicambianlascondicioneso circunstancias de clase? Enlaevaluacióndelalumno/a¿Lecomunicoenquédebemejorar y le propongo ejercicios de recuperación? Sebasaenelexamen. Doymásimportanciaalresultadoquealproceso. ¿Qué tengo en cuenta para el resultado de la evaluación? 				
<i>La nota final.</i>				
<i>El avance, teniendo en cuenta las condiciones de las que se presta arte. Evaluación de la intervención del profesorado</i>				
<ul style="list-style-type: none"> Evalúo también mi intervención. Apunto de manera sistemática los resultados obtenidos. Analizo la programación. Unavezterminadalaunidadoelproyectedidáctico,evalúoladoneidad de los recursos y de las actividades empleadas en el proceso de aprendizaje. Hago planes de recuperación de acuerdo con los resultados de los alumnos/as. ¿Conozco qué son los criterios de evaluación? Utilizolassiguientespruebasdeevaluación: 				
<i>Examen.</i>				
<i>Examen oral.</i>				
<i>Test.</i>				
<i>Ejercicios.</i>				
<i>Trabajos.</i>				
<i>Exposiciones en público.</i>				



b) Encuesta para el alumnado

Al finalizar el curso escolar, el Equipo Directivo pasará una Encuesta a los alumnos en el que podrán valorar y expresar su grado de satisfacción con la asignatura de Deporte así como con todos los aspectos relacionados con la misma (profesor, criterios de calificación y evaluación, metodología aplicada, etc). Del mismo modo, los alumnos tendrán la opción de aportar sugerencias con el fin de mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje y con ello la propia calidad educativa.