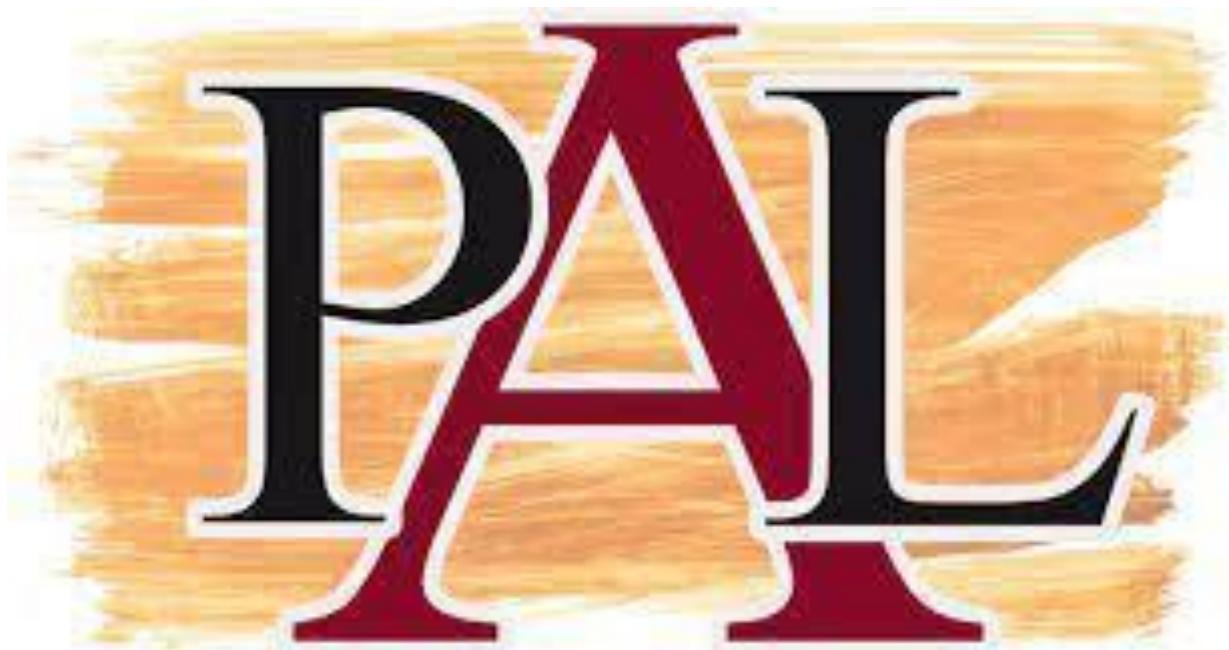


**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA PINTOR ANTONIO LÓPEZ
CURSO ACADÉMICO 2025-2026**



ÍNDICE

1. CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA ESTA PROGRAMACIÓN

1.1. Introducción

1.2 Características del Instituto

1.2.1. INSTALACIONES

1.2.2. NIVELES QUE SE IMPARTEN

1.2.3. HORARIOS

1.2.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

1.3 Características del Departamento de E.F.

1.3.1. DISTRIBUCIÓN DE CURSOS Y GRUPOS POR PROFESORES

1.3.2. INSTALACIONES DEPORTIVAS

1.3.3. MATERIAL DEL QUE DISPONE EL DEPARTAMENTO

2. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

2.1 Objetivos de Etapa

2.2 Competencias Específicas

2.2.1 Competencias específicas y relación con las competencias clave, por medio de los descriptores

2.2.2 Descriptores operativos de las competencias clave

2.2.3. Las competencias en EF

2.2.4. E.F. Y SU CONTRIBUCIÓN EN LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

2.3 Criterios de Evaluación

2.4 Contenidos

2.5 Temporalización

3. METODOLOGÍA

3.1 Principios Pedagógicos

3.2 Estilos de Enseñanza y Estrategias

3.3 Aplicación Práctica

3.4 Aplicaciones Usadas por Nivel

4. EVALUACIÓN

4.1 Procedimientos de Evaluación

4.2 Relación de Situaciones de Aprendizaje, Contenidos, Criterios de Evaluación por Curso.

1º ESO

2º ESO

3º ESO

4º ESO

4.3 Criterios de Calificación

Ausencias a Pruebas de Evaluación

4.4 Recuperación de Evaluaciones Pendientes

4.6 Recuperación de Educación Física Pendiente de Otros Cursos

4.7 Procedimiento para que el Alumnado y las Familias Conozcan los Criterios de Evaluación y Calificación

4.8 Evaluación de la Práctica Docente

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES

5.1. Medidas de Atención a la Diversidad

5.2 Adaptaciones Curriculares

Adaptaciones Curriculares para Alumnado con Dificultades para Realizar los Contenidos Prácticos

6.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

7. MATERIA OPTATIVA DE DEPORTE

1. CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA ESTA PROGRAMACIÓN

1.1. Introducción

El I.E.S. Pintor Antonio López es un centro público de Tres Cantos, situado cerca del Ayuntamiento de la localidad, en la calle del Orégano 1. Este instituto a su vez por las tardes también sirve como sede de la Escuela Oficial de Idiomas

El instituto acoge, por tanto, a un alumnado bastante heterogéneo, ya que el radio de escolarización comprende zonas diferentes del municipio y alrededores (acude alumnado de la localidad de Colmenar Viejo, Alcobendas o San Sebastián de los Reyes), de nivel sociocultural variado con predominio de población de clase media. Este centro imparte clases trilingües, tanto dentro del programa bilingüe como la sección.

1.2 Características del Instituto

1.2.1. INSTALACIONES

- Tres edificios en los que se imparten las enseñanzas de Bachillerato y de 1º a 4º de la E.S.O., así como Módulos de Grado Medio, Superior, y FPB.
- Aulas independientes de los edificios de los módulos de Grado Superior, Grado Medio y Grado Básico
 - Un gimnasio que también está separado de los anteriores edificios.
 - Dos pistas deportivas exteriores bien conservadas.
 - Dos pistas de voley playa.
 - Aparcamientos.
 - Zonas ajardinadas.
 - Terreno libre.

1.2.2. NIVELES QUE SE IMPARTEN

Además de la Educación Secundaria Obligatoria, en el centro se imparte Bachillerato, módulos de grado básico de Profesional Básico en Acceso y conservación en instalaciones deportivas, Grado Medio en Técnico de conducción de actividades físico deportivas en el medio natural y los Grados Superior de Técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva (TSEAS) y Técnico superior en acondicionamiento físico (TSF).

1.2.3. HORARIOS

El horario es de mañana, de 8'20 a 15'15 con un recreo de 30 minutos. Las sesiones son de 55 minutos.

1.2.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

En general, nos encontramos ante una población escolar que presenta cierta similitud a

nivel social y económico. Es cierto que dentro del alumnado se reflejan diferencias culturales. Por un lado, en las últimas décadas cada vez existe más población en la localidad que proviene de otras regiones e incluso países.

Así, existe cierta prevalencia de población de origen hispanoamericano, pero también de países del este. Aun así, también se ha añadido paulatinamente alumnado procedente de otras procedencias. Esto hace que si bien puede darse el caso de no existir dificultades en cuanto al idioma en algunos casos (como el alumnado de origen hispanoamericano, en ocasiones pueden presentar un desfase curricular importante respecto a nuestro sistema educativo (al menos de un par de cursos).

Cabe señalar igualmente un pequeño porcentaje de alumnado con alteraciones afectivas, derivadas de situaciones familiares anómalas, que requieren mucha atención y dedicación. Destacar que el porcentaje de alumnado con problemática social tiende a disminuir los últimos años.

1.3 Características del Departamento de E.F.

Dada la condición de centro trilingüe, que cuenta con sección inglés y francés, la asignatura de Educación Física se imparte en inglés o en francés (en función de las características del grupo y su especialidad) hasta el cuarto curso de ESO, siendo esta lengua exclusiva en los grupos de sección (limitándose el español a alguna situación de emergencia o excepcional que pudiera surgir, como en las medidas de seguridad). En algunos grupos del programa bilingüe se apoyará con español para aclarar algunos contenidos teóricos más complicados o en algunas situaciones del proceso de enseñanza-aprendizaje que lo puedan aconsejar, si fuera necesario.

Los grupos de 1º de Bachillerato, FPB y la optativa de deportes se impartirán en castellano en su totalidad.

Los profesores que componen el Departamento este año son:

- Joaquín Álvarez Fernández (Jefe de departamento)
- Jorge Bayón Serna
- Alejandro Briones Ramírez

1.3.1. DISTRIBUCIÓN DE CURSOS Y GRUPOS POR PROFESORES

| | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|--------------------------|
| 1ºESO | A | B | C | D | Esteban |
| 2ºESO | A | B | C | | Joaquín, Héctor |
| 3ºESO | A | B | C | | Héctor, Joaquín, Esteban |

| | | | | | |
|----------------|-----|-----|-----|---|--------------------------|
| 4ºESO | A | B | C | D | Joaquín, Héctor |
| 1ºBac h | BCA | BCB | BCC | | Joaquín, Héctor, Esteban |

1.3.2. INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Gimnasio de escasas dimensiones (20 x 8m) equipado con espalderas, dos tablones de anuncios y una pizarra. El techo es demasiado bajo y las dimensiones del gimnasio dificultan el desarrollo óptimo de una clase de Educación Física. Las tarimas del suelo están desgastadas. Construido a mediados de los 80, esta instalación cuenta con escasa iluminación natural y ventilación.
- Un almacén ubicado en el gimnasio.
- Un departamento ubicado cerca de la entrada del gimnasio.
- Dos pistas polideportivas colindantes al gimnasio de 40x20m. Cuenta con un campo de BLM-FUT y PKLB en sentido longitudinal. Orientación N-S. Su pavimento se reparó hace unos años. A lo ancho cuenta a su vez con 3 campos de baloncesto en una de las pistas polideportivas.
- Dos pistas de voleibol en tierra, con redes y ubicadas de manera permanente.
- Como espacios alternativos de clase, el centro dispone de zonas ajardinadas, y un espacio al aire libre techado.

1.3.3. MATERIAL DEL QUE DISPONE EL DEPARTAMENTO

| | Cantidad | Guardado | Patio |
|--------------------|----------|----------|-------|
| Raquetas Bádminton | 31 | | 11 |
| Baloncesto | 15 | 7 | 2 |
| Fútbol | 15 | | 2 |
| Balonmano | 24 | | |
| Voley | 14 | 4 | |
| Combas Pequeñas | 28 | | |
| Combas Grandes | 5 | | |
| Rugby | 20 | | |

| | | | |
|--------------------------------------|----|----|--|
| Rockets | 4 | | |
| Sticks | 30 | 10 | |
| Bolas Hockey | 6 | | |
| Pelotas GomaEspuma | 6 | | |
| Freesby | 19 | | |
| Raquetas ShuttleBall | 36 | | |
| Esterillas | 33 | | |
| Brújulas | 24 | | |
| Picas | 5 | | |
| Minitramp | 1 | | |
| Trampolín | 2 | | |
| Material diverso de taekwondo | | | |
| Bates | 2 | | |
| Fitball | 2 | | |
| Testigos | 15 | | |
| Colchonetas | 24 | | |
| Quitamiedos | 3 | | |
| TRX | 5 | | |
| Gomas Fuerza | 20 | | |
| Redes Goma | 3 | | |
| Bancos | 14 | | |
| Vallas | 12 | | |
| Picas | 5 | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Bolas Medicinales | 5 | | |
| Bolas Medicinales Pequeñas | 7 | | |
| Postes Bádminton | 4 | | |

| | Cantidad | Guardado | Patio |
|----------------------|----------|----------|-------|
| Setas | | | |
| Conos | | | |
| Aros Grandes | | | |
| Aros Pequeños | | | |
| Petos | | | |

7

2. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

Esta programación se basa en los siguientes textos legales más relevantes:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- La Educación Física es una materia que debe cursar todo el alumnado en los cuatro cursos de la Educación Secundaria Obligatoria con una ampliación a 3 horas semanales en 1º, 2º y 3º de la ESO a partir del curso 2022/23.

Englobada en lo que se conoce como disciplinas STEM, la asignatura de Educación Física tendrá una orientación eminentemente práctica, usando las metodologías propias en el ámbito deportivo.

Con esta programación pretendemos conseguir que el alumnado adquiera las competencias clave establecidas en la legislación, partiendo del nivel con el que el alumnado llega a nosotros y apoyándonos en principios metodológicos que promuevan tanto su participación como la adquisición significativa de los conocimientos necesarios para su promoción a niveles superiores.

2.1 Objetivos de Etapa

De conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- 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.
- 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 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, textos y mensajes complejos.
- i. Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- j. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

2.2 Competencias Específicas

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

En el Decreto 65/2022 por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, se establecen las competencias específicas y su relación con los descriptores del perfil de salida. Los descriptores se indican con siglas que se corresponden con las competencias clave de la siguiente manera:

- CCL: competencia en comunicación lingüística.
- CP: competencia plurilingüe.
- STEM: competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- CD: competencia digital.
- CPSAA: competencia personal, social y de aprender a aprender.
- CC: competencia ciudadana.
- CE: competencia emprendedora.
- CCEC: competencia en conciencia y expresión culturales

9

2.2.1 Competencias específicas y relación con las competencias clave, por medio de los descriptores

Las competencias específicas se conectan con los correspondientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS | DESCRIPTORES |
|--------------------------|--------------|
| | |

| | |
|---|---|
| <p>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> | <p>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.</p> <p>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. 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 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.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | <p>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.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> | <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p> <p>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.</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
| <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento</p> <p>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.</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| <p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p> | <p>CC2. 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |
|--|---|

| | |
|--|--|
| | <p>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.</p> |
|--|--|

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

2.2.2 Descriptores operativos de las competencias clave

| | |
|---|---|
| Competencias Clave | <p>Descriptores operativos.</p> <p>Al terminar la Educación Secundaria Obligatoria, el alumno o la alumna...</p> |
| Competencia en comunicación lingüística (CCL) | <p>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.</p> |
| | <p>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.</p> |
| | <p>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.</p> |
| | <p>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.</p> |

| | |
|--|--|
| | 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. |
|--|--|

16

| | |
|------------------------------|--|
| Competencia plurilingüe (CP) | <p>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 a su desarrollo e intereses y a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.</p> <p>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.</p> |
| | <p>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</p> |
| Competencia | <p>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 e 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</p> |

| | |
|--|---|
| | limitaciones de la ciencia. |
| matemática y competenci a en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM) | 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. |

17

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.

2.2.3. Las competencias en EF

La Educación Física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además, debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en nuestra materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

2.2.4. E.F. Y SU CONTRIBUCIÓN EN LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

La materia de Educación Física contribuye de manera directa a la consecución de competencias básicas como las sociales y cívicas, pero también incide de forma clara en otras competencias como vamos a ver:

- Comunicación lingüística.

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la Educación física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

Nuestra asignatura va a trabajar la competencia lingüística en todas las sesiones mediante diferentes actividades que contribuyen a fomentar que el alumno se exprese verbalmente en clase. Se crearan situaciones en las que los alumnos tengan que: comentar que se encuentran en el aula, dar su aprobación o no a una situación, explicar su participación en diferentes actividades, comentar el trabajo realizado por su grupo, memorizar y reproducir oralmente una secuencia de tareas, hacer indicaciones verbales a sus compañeros con respecto a una tarea, nombrar a sus compañeros etc.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. En la materia

de Educación Física vamos a trabajar la competencia matemática a través de diferentes actividades como pueden ser: percepción y cálculo de la frecuencia cardiaca, desarrollo de la percepción espacial y temporal, conocimiento del volumen de diferentes objetos y del cuerpo humano, empezando por el del alumno, conocimiento de las unidades de medida utilizando el cuerpo humano, cálculo de distancias, orientación, cálculo de porcentajes en diferentes situaciones, percepción de la figura plana y la tridimensional etc.

- Competencia digital.

Desde la materia de Educación Física utilizaremos y fomentaremos el uso de la tecnología para aprovechar las grandes posibilidades que nos ofrece. Esto se hará desde diferentes enfoques, por un lado en la búsqueda de información y por otro para facilitar la práctica deportiva.

- Aprender a aprender.

La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

- Competencias sociales y cívicas.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las competencias social y ciudadana. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado: si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas

y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

- Conciencia y expresiones culturales.

A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, la materia de Educación física está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

2.3 Criterios de Evaluación

A continuación, se relacionan los criterios de evaluación fijados en el 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, ANEXO II. CURRÍCULO DE MATERIAS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, en el apartado dedicado a Educación Física, con los descriptores operativos correspondientes para la ESO.

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

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 variadas, 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.

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, y 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 desarrolle.

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

4º ESO

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.

2.4 Contenidos

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|--|--|---|
| | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A1.Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal.</p> <p>Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.</p> | <p>SALUD FÍSICA</p> <p>A1: 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.</p> <p>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.</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A1 Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento.</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A1 Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica).</p> <p>Análisis nutricional de los alimentos consumidos.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|---|--|---|
| | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A2: Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.</p> <p>Musculatura del núcleo central del cuerpo (<i>core</i>; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A2: Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A2: Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.</p> |
| | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A3: Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A3: Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.</p> | <p>SALUD FÍSICA:</p> <p>A3: Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|---|--|--|
| | SALUD FÍSICA: A4: Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. | SALUD FÍSICA: A4: Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. | SALUD FÍSICA: A4: Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). | SALUD FÍSICA: A4: Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). |
| | SALUD FÍSICA: A5: Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado | SALUD SOCIAL: A5: Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. | SALUD FÍSICA: A5: Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. | SALUD SOCIAL: A5: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia. |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | SALUD SOCIAL: A6. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.). | SALUD MENTAL: A6: La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. | SALUD FÍSICA: A6: Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. | SALUD MENTAL: A6: Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. |
|--|---|--|---|--|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|--|--|--------|
| | SALUD MENTAL: A7: Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. | SALUD MENTAL: A7: Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. | SALUD FÍSICA: A7: Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | |

| | | |
|---|--|--|
| SALUD MENTAL: A8: La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. | SALUD MENTAL: A8: Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. | SALUD SOCIAL: A8: Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos. |
|---|--|--|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|--------|---|--------|
| | SALUD MENTAL: A9:Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. | | SALUD MENTAL: A9 Exigencias y presiones de la competición. | |

SALUD MENTAL:
A10 Efectos
negativos de los
modelos
estéticos
predominantes y
trastornos
vinculados al
culto insano al
cuerpo
(vigorexia,
anorexia, bulimia
y otros).

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--------|--|--------|
| | | | <p>SALUD MENTAL:</p> <p>A11 Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: B1: Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: B1: Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: B1: 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. | ELECCIÓN CRÍTICA Y JUSTIFICADA DE LA PRÁCTICA FÍSICA: B1: 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. |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------|
| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--------|--------|--------|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ:</p> <p>B2: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> | <p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ:</p> <p>B2:</p> <p>Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> | <p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ:</p> <p>B2: Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo para actividades físicas y deportivas.</p> | <p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ:</p> <p>B2: Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo.</p> |
|--|---|--|--|--|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|---|---|--|
| | <p>PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES:</p> <p>B3: Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> | <p>PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES:</p> <p>B3: Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> | <p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ:</p> <p>B3: Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y deportiva.</p> | <p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ:</p> <p>B3: 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.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|--|--|---|
| | <p>PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES:</p> <p>B4: Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> | <p>PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES:</p> <p>B4: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.</p> | <p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ:</p> <p>B4: 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.</p> | <p>PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES:</p> <p>B4:</p> <p>Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--------|--------|--------|
|--|--------|--------|--------|--------|

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| B | <p>PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES:</p> <p>B5: Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.</p> | <p>PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES:</p> <p>B5: Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo.</p> | <p>PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES:</p> <p>B5: Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> | <p>PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES.</p> <p>GESTIÓN DEL RIESGO PROPIO Y DEL RIESGO DE LOS DEMÁS.</p> <p>MEDIDAS COLECTIVAS DE SEGURIDAD:</p> <p>B5: Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</p> |
|---|---|--|--|--|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--------|--------|--------|
|--|--------|--------|--------|--------|

| | | | |
|---|---|---|---|
| ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: B6: Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). | PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES: B6: Calzado deportivo, ropa y ergonomía. | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: B6: 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 RIESGO DE LOS DEMÁS. MEDIDAS COLECTIVAS DE SEGURIDAD: B6: 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). |
|---|---|---|---|

| | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------|
| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--------|--------|--------|

| | | | |
|--|---|--|--|
| ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: B7: Protocolo 112. | REPASO DE LAS ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: B7: Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). | PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES: B7: Gestión del riesgo propio y el de los demás. | |
| ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: B8: Soporte Vital Básico (SVB). | REPASO DE LAS ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: B8: Protocolo 112. | PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES: B8: Medidas individuales y colectivas de seguridad. | |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|---|---|--------|
| | | <p>REPASO DE LAS ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS:</p> <p>B9: Soporte Vital Básico (SVB).</p> | <p>ACTUACIONES CRÍTICAS ANTE ACCIDENTES:</p> <p>B9: Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p> | |
| | | | <p>ACTUACIONES CRÍTICAS ANTE ACCIDENTES:</p> <p>B10: Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> | |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|--|--|---|
| | <p>TOMA DE DECISIONES:</p> <p>C1.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.</p> | <p>TOMA DE DECISIONES:</p> <p>C1: Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas diversas.</p> | <p>TOMA DE DECISIONES:</p> <p>C1: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> | <p>TOMA DE DECISIONES:</p> <p>C1: 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.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| TOMA DE DECISIONES: C2: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | TOMA DE DECISIONES: C2: Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. | TOMA DE DECISIONES: C2: Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | TOMA DE DECISIONES: C2: Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. |
|---|---|---|---|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|---|--|---|
| | <p>TOMA DE DECISIONES: C3: Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> | <p>TOMA DE DECISIONES: C3: Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> | <p>ESQUEMA CORPORAL: C3: 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.</p> | <p>TOMA DE DECISIONES: C3: 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.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|--|---|--|
| | <p>CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES EN CONTEXTO DE PRÁCTICA:</p> <p>C4: Integración del esquema corporal.</p> | <p>CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES EN CONTEXTO DE PRÁCTICA:</p> <p>C4: Integración del esquema corporal.</p> | <p>ESQUEMA CORPORAL:</p> <p>Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> | <p>C4: CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES EN CONTEXTO DE PRÁCTICA:</p> <p>integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|--|---|---|
| | <p>CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES EN CONTEXTO DE PRÁCTICA:</p> <p>C5: Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> | <p>CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES EN CONTEXTO DE PRÁCTICA:</p> <p>C5: Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> | <p>CAPACIDADES CONDICIONALES:</p> <p>C5: Desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> | <p>CAPACIDADES CONDICIONALES:</p> <p>C5: Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|---|--|--|
| | <p>CAPACIDADES CONDICIONALES: C6: Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> | <p>CAPACIDADES CONDICIONALES C6: Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.</p> | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: C6: Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.</p> | <p>CAPACIDADES CONDICIONALES: C6: Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|---|--|--|---|--------|
| C | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: C7: Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros. | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: C7: Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas. | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: C7:Deportes de red y muro: bádminton o <i>pickleball</i> . | |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|--|---|---|
| | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C8: Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis.</p> | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C8: Deportes de red y muro: <i>bossaball</i> o <i>futvoley</i></p> | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C8:Deportes de invasión: baloncesto, <i>balonkorf, netball, ultimate</i> o <i>vórtexbal</i>, entre otros.</p> | <p>PROFUNDIZACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C7: Deportes de red y muro: frontenis, pádel palas o paladós.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C9: Deportes de invasión: balonmano, <i>colpbol</i>, <i>hockey</i> o <i>unihockey</i>.</p> | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C9: Deportes de combate: lucha, judo, karate, <i>kickboxing</i> o <i>taekwondo</i>.</p> | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C9: Deporte de bate y campo: <i>kickball</i>.</p> | |
|--|---|---|--|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|---|---|---|
| | <p>CREATIVIDAD MOTRIZ</p> <p>C10: Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C10: Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico.</p> | <p>CREATIVIDAD MOTRIZ:</p> <p>C10: Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.</p> | <p>PROFUNDIZACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C8: Deportes de red y muro: <i>fistball</i> o voleibol.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|---|--------|--|
| | | <p>HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C11: Deportes y juegos de blanco y diana: <i>boccia</i>, bolos, minigolf o petanca.</p> | | <p>PROFUNDIZACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> <p>C9: Deportes de bate y campo: béisbol, <i>softbol</i> o <i>rounders</i>.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--|--------|--|
| | | <p>CREATIVIDAD MOTRIZ:</p> <p>C12: Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> | | <p>PROFUNDIZACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:</p> |
| | | <p>C13: Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p> | | <p>C10: Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--------|--------|--|
| | | | | <p>CREATIVIDAD MOTRIZ:</p> <p>C11: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> |
| | | | | <p>C12: 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.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|---|--|---|
| | GESTIÓN EMOCIONAL: D1: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. | GESTIÓN EMOCIONAL: D1: El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones. | GESTIÓN EMOCIONAL: D1: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. | GESTIÓN EMOCIONAL: D1: Habilidades volitivas y capacidad de superación. |
| | GESTIÓN EMOCIONAL: D2: Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. | GESTIÓN EMOCIONAL: D2: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. | HABILIDADES SOCIALES: D2: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo. | DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES: D2: Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. |

| | | |
|---|---|---|
| HABILIDADES SOCIALES: D3: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. | GESTIÓN EMOCIONAL: D3: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. | RESPETO A LAS REGLAS: D3: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. |
|---|---|---|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|---|---|--------------------------|--------|--------|
| D | RESPETO A LAS REGLAS: D4: Las reglas de juego como elemento de integración social. | D4: HABILIDADES SOCIALES | | |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|--|
| | D5: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). | D5: RESPETO A LAS REGLAS: Las reglas de juego como elemento de integración social. | |
| D6: ASERTIVIDAD Y AUTOCUIDADO | RESPETO A LAS REGLAS: D6: Funciones de arbitraje deportivo. | | |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|--|---|---|
| | | D7:Identificación y rechazo de conductas contrarias a la Convivencia | | |
| | APORTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ A LA HERENCIA CULTURAL: E1: Los juegos y las danzas. | PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RÍTMICO-MUSICALES CON CARÁCTER ARTÍSTICO-EXPRESIVO: E1: <i>Acrosport</i> : figuras, acrobacias y coreografía musical. | APORTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ A LA HERENCIA CULTURAL: E1: Los deportes como señas de identidad cultural. | E1: Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | <p>USOS COMUNICATIVOS DE LA CORPORALIDAD</p> <p>E2: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</p> <p>Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.</p> | <p>PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RÍTMICO-MUSICALES CON CARÁCTER ARTÍSTICO-EXPRESIVO:</p> <p>E2: La danza como manifestación y patrimonio cultural.</p> | <p>USOS COMUNICATIVOS DE LA CORPORALIDAD:</p> <p>E2: Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.</p> | <p>DEPORTE Y GÉNERO:</p> <p>E2: estereotipos</p> |
|--|--|---|---|---|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|---|---|--|--|--|
| B | PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RÍTMICO-MUSICALES CON CARÁCTER ARTÍSTICO-EXPRESIVO: E3:Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas. | DEPORTE Y GÉNERO: E3: Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. | PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RÍTMICO-MUSICALES CON CARÁCTER ARTÍSTICO-EXPRESIVO: E3: Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. | DEPORTE Y GÉNERO: E3: Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte. |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | DEPORTE Y GÉNERO: E4: Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. | DEPORTE Y GÉNERO: E4: Promoción del deporte en igualdad. Comprendión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. | DEPORTE Y GÉNERO: E4: Evolución histórica. | INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA CULTURA ACTUAL: E4: Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual. |
|--|---|---|--|---|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|---|---|--------|
| | <p>DEPORTE Y E5 GÉNERO: E5: Análisis crítico.</p> | <p>DEPORTE Y GÉNERO: E5: Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> | <p>DEPORTE Y GÉNERO: E5: Igualdad en el acceso al deporte.</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA CULTURA ACTUAL:</p> <p>E6: El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> | <p>INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA CULTURA ACTUAL:</p> <p>E6: Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> | <p>DEPORTE Y GÉNERO:</p> <p>E6: Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte.</p> | |
|--|--|---|--|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|---|---|--|
| | | | <p>INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA CULTURA</p> <p>ACTUAL: E7:</p> <p>Deporte e intereses políticos y económicos.</p> | |
| | <p>NORMAS DE USO:</p> <p>F1:Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> | <p>F1: La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> | <p>NORMAS DE USO:</p> <p>F1: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> | <p>F1: Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano:</p> <p>consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|---|---|---|---|
| | <p>NUEVOS ESPACIOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS:</p> <p>F2: Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo</p> | <p>NUEVOS ESPACIOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS:</p> <p>CARACTERÍSTICAS, REQUISITOS, CONDICIONANTE S, MEDIDAS DE SEGURIDAD, DE CUIDADO Y DE CONSERVACIÓN DEL ENTORNO DE PRÁCTICA:</p> <p>F2: Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalada y rapel.</p> | <p>NORMAS DE USO:</p> <p>F2: Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible.</p> <p>Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamiento respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc.</p> | <p>F2: Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano.</p> <p>Medidas colectivas de seguridad.</p> |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|--|---|--------|
| | <p>NUEVOS ESPACIOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS:</p> <p>F3: Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Ciclismo Urbano</p> | <p>NUEVOS ESPACIOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS:</p> <p>CARACTERÍSTICAS, REQUISITOS, CONDICIONES, MEDIDAS DE SEGURIDAD, DE CUIDADO Y DE CONSERVACIÓN DEL ENTORNO DE PRÁCTICA:</p> <p>F3: Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. <i>Parkour, skate</i> u otras manifestaciones similares.</p> | <p>F3: Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> | |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|--------|--------|--------|
|--|--------|--------|--------|--------|

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| F | <p>F4: 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.</p> | <p>NUEVOS ESPACIOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS: CARACTERÍSTICA S, REQUISITOS, CONDICION ANTES, MEDIDAS DE SEGURIDAD, DE CUIDADO Y DE CONSERVACIÓN DEL ENTORNO DE PRÁCTICA: F4: Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> | <p>F4: 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> | |
|---|--|---|--|--|

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--|---|---|--------|
| | CONSUMO RESPONSABLE: F5: Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. | F5: 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: Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. | |
| | F6: Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | CONSUMO RESPONSABLE: F6: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. | |

| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
|--|--------|---|---|--------|
| | | <p>Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p> | <p>Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> | |

2.5 Temporalización

| | 1 ^{ER} TRIMESTRE | 2 ^º TRIMESTRE | 3 ^{ER} TRIMESTRE |
|--------|---------------------------|---------------------------|--|
| 1º ESO | CF | CF | CF |
| | COMBAS | MALABARES | ORIENTACIÓN |
| | SENDERISMO+CONVIVENCIA | BALONMANO | BALONCESTO |
| | BÁDMINTON | ATLETISMO | JUEGOS ALTERNATIVOS |
| | | VIAJE ESQUÍ (2-6 febrero) | |
| 2º ESO | CF | CF | CF |
| | ESCALADA | ACROSPORT | PARKOUR |
| | HABILIDADES GIMNÁSTICAS | KICKBALL/COLPBOL | COMBAS |
| | PALAS | FÚTBOL | JUEGOS ALTERNAT. |
| | | | PROYECTO DIGITAL MEDIO NATURAL |
| 3º ESO | CF | CF | CF |
| | JUEGOS ALTERNATIVOS | JUST DANCE | RINGOL |
| | ATLETISMO | COMBAS | ULTIMATE |
| | FLOORBALL | BALONCESTO | PICKLEBALL |
| | | | PROYECTO DIGITAL CAL. ESPECÍFICO |
| 4º ESO | CF | CF | CF |
| | ACROSPORT | HYROX | VOLEIBOL |
| | TWINCON | RUGBY TAG | COMBAS |
| | FÚTBOL GAÉLICO | BÁDMINTON | PROYECTO VIRTUAL SESIÓN DEPORTE ESCOGIDO |

| | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---|--|
| 1º BACH | Proyecto C.F.B. y pruebas de C.F. | Proyecto de deportes colectivos y pruebas de C.F. | Proyecto deportes alternativos y/o tradicionales y pruebas de C.F. |
| DEPORTE 3º ESO | Bádminton | Colpbol | Voleibol |
| | Proyecto calentamiento | Yoga | Proyecto sesión completa |
| | Atletas de TSAF | Béisbol | Relajación |

3. METODOLOGÍA

La enseñanza de la Educación Física debe ser realista, comprensiva y significativa, funcional, emancipatoria, individualizada y no discriminatoria.

Desarrollar este tipo de enseñanza supone actuar conforme a las siguientes directrices metodológicas:

-En relación con los contenidos teóricos, desarrollar un proceso que utilice los más diversos procedimientos didácticos para la transmisión de la información y que propicien la participación e implicación de los alumnos, a la vez que se desarrolla su espíritu crítico.

-Plantear una metodología activa, a través de procedimientos de indagación investigación, proponiendo cuestiones, problemas o tareas que exijan al alumno la puesta en marcha de procesos de análisis, búsqueda de la información, interpretación de datos, elaboración de conclusiones, exposición, etc. En este sentido, también incorporaremos en nuestra práctica docente las TIC, como recursos multimedia y comunidades virtuales de aprendizaje, incluyendo uso educativo de redes sociales.

3.1 Principios Pedagógicos

-Motivar: Indudablemente la actitud del profesor hacia los alumnos en este aspecto es fundamental, son muchas las ocasiones en que llegan cansados o apáticos. Para motivar hay que estar motivado, más que nunca predicar con el ejemplo.

-Partir del nivel de desarrollo del alumno: Individualización y diversidad.

-Construir aprendizajes significativos: Transferencia de unos aprendizajes a otros.

-Aprender a aprender: Asentar herramientas para llegar a la Autonomía.

- Proponer Situaciones de Aprendizaje Funcional: Situaciones aplicables, reales de juego, entreno,, rutas de montaña, etc., comprobando su utilidad.

- Proponer la interacción en el aula (campo o gimnasio): Resulta fundamental para educar en actitudes, crear un clima de cooperación de solidaridad y de respeto a los demás.

- Interrelación de contenidos: Tanto de área (para un deporte-necesidad de capacidades físicas y cualidades motrices), como con otras área, música (expresión corporal) y ciencia naturales, en lo que toca al cuerpo humano y en las actividades en el medio natural.

- Atención especial a los problemas relacionados con la autoestima: El adolescente es, a menudo, inhibido, inseguro, y ello se aprecia en la clase de educación física. Ruiz Pérez, 1995 “Competencia Motriz”, afirma que también se aprende a ser incompetente. No

comparar; sólo consigo mismo. "Los rendimientos de los más débiles no son lo mismo que rendimientos más débiles", según Seybold 1974 Principios pedagógicos de la E.F.

3.2 Estilos de Enseñanza y Estrategias

Estilos:

Existen varias formas, modos de enseñar. Unos son tradicionales como el mando directo, la asignación de tareas; otros fomentan la individualización como los trabajos en grupo, los programas individuales; los hay que posibilitan la participación del alumno como la enseñanza recíproca o la microenseñanza; otros fomentan la sociabilidad y otros promueven la creatividad; y por último los que implican cognoscitivamente al alumno como el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Estrategias:

Además de los estilos de enseñanza tenemos distinta forma de articular, de abordar, los diferentes ejercicios que componen la progresión de la enseñanza de una determinada habilidad motriz. Tenemos principalmente dos estrategias: analítica que puede ser pura, secuencial y progresiva. Y global que puede ser modificando la situación real, polarizando la atención y pura.

3.3 Aplicación Práctica

En este caso se opta por un planteamiento mixto, en el que se utilizará el estilo y estrategia más idónea en función de la actividad, el material y los alumnos.

- El mando directo: Se utilizará en aquellas tareas difíciles y con una única respuesta posible y sobradamente probada, así como en aquellas tareas dirigidas en las que el papel del profesor como guía y modelo sea imprescindible.
- Asignación de tareas: Cuando los alumnos ya van asumiendo las tareas y el profesor aunque sigue tomando las decisiones deja a los alumnos que se organicen y tengan su propio ritmo. Estos estilos tradicionales se aplicarán también en aquellos alumnos con escaso bagaje motor y bajas posibilidades de resolución de problemas, así como en las sesiones introductorias de las unidades didácticas.

Las estrategias asociadas a estos métodos son analíticas: Puro, secuencial, progresivo. Se utilizarán los tres tipos de estrategias analíticas en función de las necesidades.

- Descubrimiento guiado: El alumnado aquí toma un mayor protagonismo en su aprendizaje, ya que debe poner en funcionamiento sus conocimientos para resolver los problemas que le vamos planteando. Este método será necesario para poder cumplir con los objetivos generales del área de autonomía en la práctica y valoración y práctica de

actividades físicas. Este estilo será recomendable para alumnos que tengan un amplio bagaje motor y puedan poner en marcha los mecanismos de resolución de problemas, también es muy aplicable en aquellos grupos muy disciplinados y con ganas de trabajar. Se tenderá a utilizar más en cursos más avanzados y al final de las unidades didácticas cuando el alumno ha obtenido unas herramientas básicas.

Se utilizará en todos aquellos contenidos que admitan posibles respuestas válidas como: Expresión Corporal, Táctica deportiva, actividades en el medio natural, Juegos y Deportes Alternativos, etc.

Las Estrategias asociadas a estos métodos son globales: Polarizada y Modificada.

Condición física.

La estrategia será de carácter mixto, unas veces global (desarrollo de la resistencia y de la velocidad), y otras de carácter analítico (ejercicios para la mejora de la fuerza y de la flexibilidad). En lo referente a los estilos de enseñanza, estos serán de carácter directivo y se utilizarán con mayor frecuencia los siguientes: "mando directo", "asignación de tareas", y en algunos casos de rehabilitación y alumnos con problemas físicos (escoliosis, lordosis, cifosis, atrofias musculares, laxitud de ligamentos), se establecerán programas individuales. Para trabajar este contenido es especialmente importante que el alumno no limite la práctica a las dos sesiones semanales de clase de Educación Física. Podremos supervisar parte de la práctica que el alumnado realiza fuera del horario lectivo ayudándonos de las nuevas tecnologías, como el uso de la aplicación móvil "Strava" o "Runtastic" entre otras.

Habilidades gimnásticas.

En este tipo de tareas, dado el riesgo que entrañan, el estilo de enseñanza a emplear será el mando directo. La estrategia mixta se utilizará con más frecuencia, analítico al principio de la progresión y global al final de la misma. En algunos alumnos aventajados la estrategia global será la de mayor aplicación.

Si el alumnado de la clase es muy heterogéneo, el estilo a poner en práctica mayor número de veces, será el de diversificar la enseñanza en grupos por niveles de ejecución, (trabajos por grupos: individualización)

Habilidades motrices específicas y actividades en el medio natural

En este grupo de tareas el estilo de enseñanza será mixto: mando directo y descubrimiento guiado, pasando por asignación de tareas y trabajo por grupos. El método será analítico para el aprendizaje de los fundamentos técnicos y globales en la aplicación de éstos al juego real.

Expresión corporal

En este grupo de tareas el estilo de enseñanza predominante será el descubrimiento guiado y trabajo por grupos.

3.4 Aplicaciones Usadas por Nivel

| | |
|--------|--------------------------|
| 1º ESO | Aula virtual Educamadrid |
| 2º ESO | Aula virtual Educamadrid |
| 3º ESO | Aula virtual Educamadrid |
| 4ºESO | Aula virtual Educamadrid |
| 1º BCH | Aula virtual Educamadrid |

Esta programación sigue las líneas establecidas a nivel digital establece las siguientes medidas:

Pautas a seguir con el alumnado:

- Para garantizar la protección de los menores, trabajar solo y exclusivamente con las cuentas de Educamadrid desde el centro educativo.
- Desactivar las notificaciones en la publicación de tareas en nuestros cursos del Aula Virtual para evitar la acumulación de correos innecesarios.
- Respetar la desconexión digital del alumnado: o programando el envío de correos o publicación de tareas para que lleguen antes de las 16:00h, y o definiendo como fecha y hora tope de entrega de tareas solo en días lectivos y siempre antes de

las 20:00h.

- No utilizar en ningún caso el móvil para uso didáctico.
- Solicitar alternativas al equipo directivo en caso necesario.
- Promover el formato físico frente al digital siempre que sea posible.
- Eliminar los juegos asociados a aplicaciones que tengan que ver con el aprendizaje.
- Buscar otras alternativas didácticas.
- Encomendar tareas que requieran el uso de aplicaciones sólo excepcionalmente, en casos estrictamente necesarios y, en todo caso, con una finalidad concreta.

Diseñar programar y desarrollar actividades formativas para el alumnado en caso de requerir el uso de algún software concreto (hoja de cálculo, geogebra, procesador de texto, canva...) Programar actividades educativas en el PAT (y en los departamentos didácticos si procede) para el buen uso de la tecnología que ayude al alumnado a protegerse de los riesgos a los que están expuestos.

4. EVALUACIÓN

4.1 Procedimientos de Evaluación

Los procedimientos a utilizar son:

- Técnicas de observación: listas de control o ficha de observación para el seguimiento de la actuación del alumnado, así como aplicaciones (como iDoceo) que facilitan la recopilación de datos. También se podrá utilizar tecnología multimedia para facilitar la observación de ejecuciones prácticas. Se tendrá en cuenta la asistencia, la puntualidad, la indumentaria adecuada, el interés, el esfuerzo, cooperación, respeto y trabajo durante todas las sesiones. Se calificará así la trabajo diario, pudiendo utilizarse también para evaluar ejercicios prácticos realizados en clase.
- Presentación de actividades y trabajos.
- Pruebas físicas, test, controles, etc. para valorar la técnica y grado de consecución de las habilidades específicas de cada unidad o la mejora del nivel de condición física.

4.2 Relación de Situaciones de Aprendizaje, Contenidos, Criterios de Evaluación por Curso.

| UD | CONTENIDO | Cri. Ev. |
|----|--|-----------------------|
| CF | <p>C CAPACIDADES CONDICIONALES: Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> <p>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.</p> | <p>1.1</p> <p>1.6</p> |
| | <p>A SALUD FÍSICA: Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.</p> <p>SALUD FÍSICA: Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.</p> | <p>1.2</p> <p>1.6</p> |
| | <p>A SALUD MENTAL: Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>GESTIÓN EMOCIONAL: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> | <p>2.3</p> |
| | | |

| | | |
|-------------------|---|-----|
| DESEMPEÑO DIARIO | HABILIDADES SOCIALES: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. | 3.3 |
| | RESPETO A LAS REGLAS: Las reglas de juego como elemento de integración social. | 3.1 |
| | D IDENTIFICACIÓN Y RECHAZO DE CONDUCTAS CONTRARIAS A LA CONVIVENCIA EN SITUACIONES MOTRICES (COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS, DISCRIMINACIÓN POR CUESTIONES DE GÉNERO, COMPETENCIA MOTRIZ, ACTITUDES XENÓFOBAS, RACISTAS, LGTBIFÓBICAS O SEXISTAS). | 3.2 |
| | ASERTIVIDAD Y AUTOCUIDADO | 1.5 |
| | ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). | 1.3 |
| PRIMEROS AUXILIOS | ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: Protocolo 112. | |
| | B ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: Soporte Vital Básico (SVB). | 1.4 |
| | | 1.6 |
| | A. SALUD MENTAL: La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. | 2.2 |
| | C. TOMA DE DECISIONES: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | |

| | | |
|------------|---|-----|
| JUEGOS | <p>E. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: los juegos y las danzas</p> | 4.1 |
| SENDERISMO | <p>B. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES: Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.</p> | 1.6 |
| | <p>F. NUEVOS ESPACIOS Y PRÁCTICAS DEPORTIVAS: Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo</p> | 5.1 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| | CUIDADO DEL ENTORNO DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS NATURALES Y URBANOS. | 5.2 |
| MALABARES | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. | 2.1 |
| | 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. | |
| | CONSUMO RESPONSABLE: Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. | |
| ATLETISMO | ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | 4.2 |
| | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| | 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. | |
| | 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. | 2.3 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| | ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | 4.2 |
| BÁDMINTON | DEPORTE Y GÉNERO: Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. | 1.6 |
| | INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA CULTURA ACTUAL: El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. | |

| | | |
|------------|--|------------|
| | 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. | 2.1 |
| | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis. | 2.3 |
| BALONMANO | ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | 1.6 4.2 |
| | TOMA DE DECISIONES: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | |
| | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Deportes de invasión: balonmano, <i>colpbol</i> , <i>hockey</i> o <i>unihockey</i> . | 2.2 |
| BALONCESTO | ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | 1.6 4.2 |
| | TOMA DE DECISIONES: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | |
| | TOMA DE DECISIONES: Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. | |
| | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Deportes de invasión: balonmano, <i>colpbol</i> , <i>hockey</i> o <i>unihockey</i> . | 2.1 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| | TOMA DE DECISIONES: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | 2.3 |
| COMBAS | CREATIVIDAD MOTRIZ: Resolución de retos y situaciones- problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. | 3.2 |
| ORIENTACIÓN | INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO. Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos | |

| UD | CONTENIDO | Cri. Ev. |
|---------------------|---|-------------|
| DESEMPEÑO DIARIO | SALUD MENTAL Reflexión sobre actitudes negativas hacia la A actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. | 1.5 |
| | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS B MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| | D Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia. | 3.1 |
| | TOMA DE DECISIONES: Planificación de pautas grupales para C optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. | 3.2 |
| | D Habilidades sociales. | 3.3 |
| CF | ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICA: Consolidación de técnicas B de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. | 1.1 |
| | 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 A volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales. Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. | 1.2 |

| | | |
|-------------------------|--|----------------|
| | A SALUD FÍSICA: Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. | 1.3 |
| PRIMERO S AUXILIOS | A SALUD FÍSICA: Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. REPASO DE LAS ACTUACIONES BÁSICAS ANTE ACCIDENTES B DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS: Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). | 1.3 1.4 |
| | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS B MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| HABILIDADES GIMNÁSTICAS | B. PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. C. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas. | 1.6 2.3 |
| | E. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico- expresivo. Habilidades gimnásticas: figuras, acrobacias y coreografía musical. | 4.1 |
| | E. Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. | 4.2 |
| | E. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico- expresivo. Habilidades gimnásticas: figuras, acrobacias y coreografía musical. | |

| | | |
|---------------------|--|-----|
| | | 4.3 |
| COLPBOL KICKBALL | B. PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| | C. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo | 2.3 |
| | E. Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. | 4.2 |
| ESCALADA | F. Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalada y rapel. | 5.1 |
| | F. 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. | 5.2 |
| | B. PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| | B. Planificación y autorregulación de proyectos motores. Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. | 2.1 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| PALAS | <p>C. TOMA DE DECISIONES: Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C. Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> | 2.2 4.2 |
| ACROSPORT | <p>B. PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>B. Planificación y autorregulación de proyectos motores. Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> | 1.6 2.1 |
| | <p>C. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas.</p> | 2.3 |
| | <p>E. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Habilidades gimnásticas: figuras, acrobacias y coreografía musical.</p> | 4.1 |
| | <p>E. Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> | 4.2 |
| | <p>E. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico- expresivo. Habilidades gimnásticas: figuras, acrobacias y coreografía musical.</p> | 4.3. |

| | | |
|---------|--|-----|
| FÚTBOL | B. PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| | C. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico. | 2.3 |
| | E. Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. | 4.2 |
| COMBAS | B. Planificación y autorregulación de proyectos motores. Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. | 2.1 |
| PARKOUR | B. PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| | C. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas (parkour). | 2.3 |
| | E. Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. | 4.2 |
| PARKOUR | F. Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares. | 5.1 |
| | F. 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. | 5.2 |

| | | |
|--------------|--|-----|
| JUEGOS | A. SALUD MENTAL Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. | 1.5 |
| ALTERNATIVOS | A. Planificación y autorregulación de proyectos motores. Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. | 2.1 |
| | C. TOMA DE DECISIONES: 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. | 2.2 |

| UD | CONTENIDO | | Cri. Ev. |
|---------------------|-----------|---|-------------|
| DESEMPEÑO DIARIO | A | SALUD MENTAL: Creación de una identidad corporal definida y consolidada ajada de estereotipos | 1.5. |
| | B | 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. | 3.1 |
| | D | RESPETO A LAS REGLAS: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. HABILIDADES SOCIALES: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo. | 3.2. 3.3 |
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|-----|
| | A | SALUD MENTAL: Creación de una identidad corporal sana y respeto a uno mismo y los demás. | 1.5 |
| | B | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6 |
| | | 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. | 1.1 |

| | | | |
|---------|---|---|------|
| | | PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES: gestión del riesgo propio y el de los demás. | |
| | | PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES: Medidas individuales y colectivas de seguridad. | 1.3 |
| | | SALUD FÍSICA: Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. | 1.2 |
| CF | | Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). | |
| | F | CUIDADO DEL ENTORNO PRÓXIMO, COMO SERVICIO A LA COMUNIDAD, DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS NATURALES Y URBANOS. | 5.1 |
| | F | NORMAS DE USO: Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. | |
| | F | 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. | 5.2 |
| | | DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL Y URBANO. | |
| PROJECT | A | SALUD FÍSICA: Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. | 1.1. |
| | B | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Uso de herramientas y recursos digitales para la | 1.6. |

| | | | |
|--|--|---------------------------------|--|
| | | gestión de la actividad física. | |
|--|--|---------------------------------|--|

| | | | |
|------------|---|--|------|
| PICKLEBALL | C | TOMA DE DECISIONES: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. | 2.2. |
| | | TOMA DE DECISIONES: Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | |
| | | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Deportes de red y muro: bádminton o <i>pickleball</i> . | 2.3. |
| BALONCESTO | B | PLANIFICACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DE PROYECTOS MOTORES: Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. | 1.6. |
| | | 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. | 2.1 |
| | C | 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. | 2.2 |

| | | | |
|---------------|---|---|------|
| | | HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Deportes de invasión: baloncesto, <i>balonkorf</i> , <i>netball</i> , <i>ultimate</i> o <i>vórtexbal</i> , entre otros. | 2.3 |
| JUST DANCE | B | 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. | 2.1. |
| | C | TOMA DE DECISIONES: Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/ tarea en situaciones cooperativas. | 3.2. |
| | E. APORTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ A LA HERENCIA CULTURAL: los deportes como señal de identidad cultural. | | 4.1. |
| | E. USOS COMUNICATIVOS DE LA CORPORAL: técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc. | | 4.3. |

| UD | CONTENIDO Cri. Ev. | |
|------------------|---|------------|
| | | |
| DESEMPEÑO DIARIO | B. PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA MOTRIZ: 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. | 1.3 |
| | GESTIÓN EMOCIONAL: Habilidades volitivas y capacidad de superación. | 1.5 3.1 |

| UD | CONTENIDO Cri. Ev. |
|-------|---|
| | DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. |
| CF | A. SALUD FÍSICA: Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. |
| | B. 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. |
| | C. CAPACIDADES CONDICIONALES: Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. |
| | C. CAPACIDADES CONDICIONALES: Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. |
| HYROX | SALUD FÍSICA: dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). |
| | 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. |
| | SALUD SOCIAL: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia. |

| | | |
|-------|---|-----|
| HYROX | B. 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. | 1.6 |
| | E. INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA CULTURA ACTUAL: | 4.2 |
| | SALUD MENTAL:Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. | 1.5 |

| UD | CONTENIDO Cri. Ev. | |
|--------------------|--|------------|
| PROJECT | B. 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. | 1.6 |
| | 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). | 1.4 |
| PRIMERIOS AUXILIOS | PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES. GESTIÓN DEL RIESGO PROPIO Y DEL RIESGO DE LOS DEMÁS. MEDIDAS COLECTIVAS DE SEGURIDAD: 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). | 1.6 |
| COMBAS | C. 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 | 2.1 |
| | C. CREATIVIDAD MOTRIZ: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. | 2.3 4.3 |

| | | |
|----------------|---|------------|
| ACROSSPO RT | SALUD FÍSICA: Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. | 2.1 4.1 |
| | SALUD FÍSICA: Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. | 1.2 |
| | B. 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. | 1.6 |
| | C. 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. | 2.2 |

| UD | CONTENIDO | Cri. Ev. |
|-------------|---|------------|
| BÁDMINTON | C. TOMA DE DECISIONES: Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. | 2.3 |
| | C. 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. | 2.1 |
| COMBAS | B. 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. | 2.1 |
| | C. CREATIVIDAD MOTRIZ: creación de retos y situaciones- problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. | 3.2 |
| ORIENTACIÓN | Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural F y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno. | 1.6 5.2 |
| | Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las F prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. | 5.1 |
| | ELECCIÓN CRÍTICA Y JUSTIFICADA DE LA PRÁCTICA B 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. | 1.6 |

| | | |
|-------|---|-----|
| | <p>TOMA DE DECISIONES: Búsqueda de la acción más óptima en</p> <p>C 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.</p> | 2.2 |
| RUGBY | <p>TOMA DE DECISIONES: Organización anticipada de los</p> <p>C movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto.</p> | |
| | <p>TOMA DE DECISIONES: Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los</p> <p>C integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> | 2.3 |
| | <p>ELECCIÓN CRÍTICA Y JUSTIFICADA DE LA PRÁCTICA</p> <p>B FÍSICA: Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades</p> | 1.6 |

| UD | CONTENIDO | Cri. Ev. |
|---------------------|---|----------|
| PROYECTO ENTRENADOR | de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. | 4.1 |
| | B. 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. | |
| | C, CREATIVIDAD MOTRIZ: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. | 3.2 |
| VOLEIBOL | B. 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. | 1.6 |
| | C. 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 | 2.3 |
| | C. 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: <i>fistball</i> o voleibol. | 2.1 |

| | | |
|-------------------|---|--------------------|
| FÚTBOL GAÉLICO | <p>C. 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.</p> <p>C. TOMA DE DECISIONES: Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto.</p> <p>C. PROFUNDIZACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Deportes de bate y campo: béisbol, <i>softbol</i> o <i>rounders</i>.</p> | 2.2 1.6 |
|-------------------|---|--------------------|

| UD | CONTENIDO | Cri. Ev. |
|-------------|---|----------|
| TWINCO N | C. DE ERRORES EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS ASOCIADAS A LA TÉCNICA EN ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Deportes de invasión: rugby, <i>rugby tag</i> o <i>touch rugby</i> . | 2.1 |

4.4. Criterios de Calificación

- La nota de cada evaluación se obtendrá aplicando una media ponderada de las diferentes Unidades Didácticas (UD) trabajadas en cada trimestre, siempre y cuando se supere con una calificación de al menos 5 puntos cada una de ellas.
 - La UD de Desempeño Personal Diario tendrá un peso de 20% en los cursos de 1º a 4º ESO, así como en 1º de Bachillerato.
 - En el caso de que un alumno o alumna suspenda una evaluación, el alumno tendrá la oportunidad de superar dicha evaluación mediante la realización de las actividades y/o pruebas que el docente estime necesarias para poder adquirir las competencias estipuladas.
 - En el caso de la UD de Desempeño Individual Diario, la recuperación consiste en aprobar su instrumento en la siguiente evaluación. La nota en este caso será de 5. En caso de que suspenda la UD en la 3ª evaluación deberá hacer un proyecto/examen/tarea donde demuestre que ha realizado una reflexión y adquirido los criterios de evaluación asociados.
 - Para aprobar la asignatura será preciso obtener una nota media de las tres evaluaciones de 5 o superior. De manera excepcional, y en casos debidamente justificados, el Departamento podrá valorar situaciones específicas de la manera que se considere oportuna y satisfactoria para el discente.
 - Para la nota de cada evaluación, se tomarán como referencia 3 decimales. El redondeo se aplica siempre y cuando el decimal sea de 0,6. En la evaluación final, se hará la media con la nota exacta obtenida en cada evaluación y a partir del sexto decimal, se redondeará la nota hacia arriba.
 - Todas las evaluaciones tienen la misma ponderación e importancia de cara a la calificación final.
- En aquellos niveles con programa/sección bilingüe, dentro de su desempeño diario se

procederá a calificar elementos relacionados con la lengua foránea.

Ausencias a Pruebas de Evaluación

- El alumnado que falte a un examen o prueba de evaluación deberá justificar tal ausencia según acuerdo de Centro. Haciéndolo de esta forma la prueba en cuestión será repetida en la medida de lo posible en tiempo y forma que asemejan las condiciones de evaluación a la del resto de sus compañeros.
- Por otro lado, si la justificación no se produce, o sí esta es efectuada pero no en la forma adecuada, la prueba en cuestión se repetirá como restablecimiento, si fuera necesario para aprobar según los criterios de calificación anteriores cuando el profesor lo estime.
- Si la ausencia se da en la 3^a evaluación, la prueba se podrá realizar en la semana de subida de nota de la evaluación siempre que fuera necesario para aprobar teniendo en cuenta los criterios de calificación anteriores.
- En el caso de los plazos de entrega de las diferentes tareas que puedan ser programadas a lo largo del curso escolar, si no se cumplen, pero está dentro de las primeras 24 horas, la nota máxima será de 5. Más tarde la nota será de 0.

4.5. Recuperación de Educación Física Pendiente de Otros Cursos

ANEXO II.b

PLAN DE REFUERZO

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

| INFORMACIÓN GENERAL | | | |
|--|---------------------------|-------|--------------|
| Departamento didáctico | Educación Física | | |
| Materia | Educación Física | Curso | ESO/Bach/FPB |
| Nº de alumnos con la materia pendiente: | 7 | | |
| Profesor responsable del seguimiento de las actividades de refuerzo: | Joaquín Álvarez Fernández | | |

| ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y REFUERZO | | | |
|---------------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Actividad de aprendizaje y refuerzo | | Fecha de inicio de la actividad | Fecha de entrega o realización |
| Tipología | Descripción | | |
| | | | |

| | | | |
|-------------------------------|--|---------------|----------|
| Evaluación continua o examen. | Tal y como se especifica en la programación, en su punto 4.6, los alumnos podrán recuperar la materia de cursos pasados aprobando primera y segunda evaluación del curso actual o aprobando un examen de recuperación que a tal fin fije Jefatura de Estudios, en el mes de mayo | 22 septiembre | 10 abril |
|-------------------------------|--|---------------|----------|

| ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN | |
|--|-----------------------------------|
| Actividad de evaluación | Fecha |
| Las establecidas para las evaluaciones correspondientes y que están asociadas a los criterios de evaluación que no fueron superados en su momento. | Según programación docente |
| Tutorías personalizadas con el profesor a cargo del nivel para la resolución de dudas en caso de presentarse a examen. | Se fija tras solicitud del alumno |

| ACTUACIONES PARA LA INFORMACIÓN Y COORDINACIÓN | |
|---|--|
| El Jefe de Departamento o los docentes que imparten clase, informará a los alumnos y sus padres o tutores, del plan de refuerzo. Se entregará el anexo IIc que deberán reflejar por escrito la recepción del mismo. | |

4.7. Procedimiento para que el Alumnado y las Familias Conozcan los Criterios de Evaluación y Calificación

Al inicio del curso, todos los profesores informarán a los alumnos en las clases de los criterios de calificación y evaluación. Además, para que las familias tengan acceso a los mismos, quedarán publicados en la clase virtual de los alumnos (aula virtual) y en la página web del centro.

4.8. Evaluación de la Práctica Docente

| MATERIA: | CLASE: | |
|---|----------------------|---------------|
| PROGRAMACIÓN | | |
| INDICADORES DE LOGRO | Puntuación De 1 a 10 | Observaciones |
| Los objetivos didácticos se han formulado en función de los estándares de aprendizaje evaluables que concretan los criterios de evaluación. | | |

| La selección y temporalización de contenidos y actividades ha sido ajustada. | | |
|---|-------------------------|---------------|
| La programación ha facilitado la flexibilidad de las clases, para ajustarse a las necesidades e intereses de los alumnos lo más posible. | | |
| Los criterios de evaluación y calificación han sido claros y conocidos de los alumnos, y han permitido hacer un seguimiento del progreso de los alumnos. | | |
| La programación se ha realizado en coordinación con el resto del profesorado. | | |
| DESARROLLO | | |
| INDICADORES DE LOGRO | Puntuación De 1 a 10 | Observaciones |
| Antes de iniciar una actividad, se ha hecho una introducción sobre el tema para motivar a los alumnos y saber sus conocimientos previos. | | |
| Antes de iniciar una actividad, se ha expuesto y justificado el plan de trabajo (importancia, utilidad, etc.), y han sido informados sobre los criterios de evaluación. | | |
| Los contenidos y actividades se han relacionado con los intereses de los alumnos, y se han construido sobre sus conocimientos previos. | | |
| Se ha ofrecido a los alumnos un mapa conceptual del tema, para que siempre estén orientados en el proceso de aprendizaje. | | |
| Las actividades propuestas han sido variadas en su tipología y tipo de agrupamiento, y han favorecido la adquisición de las competencias clave. | | |
| La distribución del tiempo en el aula es adecuada. | | |

| | | |
|---|--|--|
| Se han utilizado recursos variados (audiovisuales, informáticos, etc.). | | |
| Se han facilitado estrategias para comprobar que los alumnos entienden y que, en su caso, sepan pedir aclaraciones. | | |

| | | |
|--|--|--|
| Se han facilitado a los alumnos estrategias de aprendizaje: lectura comprensiva, cómo buscar información, cómo redactar y organizar un trabajo, etc. | | |
| Se ha favorecido la elaboración conjunta de normas de funcionamiento en el aula. | | |
| Las actividades grupales han sido suficientes y significativas. | | |
| El ambiente de la clase ha sido adecuado y productivo. | | |
| Se ha proporcionado al alumno información sobre su progreso. | | |
| Se han proporcionado actividades alternativas cuando el objetivo no se ha alcanzado en primera instancia. | | |
| Ha habido coordinación con otros profesores. | | |

EVALUACIÓN

| INDICADORES DE LOGRO | Puntuación De 1 a 10 | Observaciones |
|---|-------------------------|---------------|
| Se ha realizado una evaluación inicial para ajustar la programación a la situación real de aprendizaje. | | |
| Se han utilizado de manera sistemática distintos procedimientos e instrumentos de evaluación, que han permitido evaluar contenidos, procedimientos y actitudes. | | |

| | | |
|---|--|--|
| Los alumnos han dispuesto de herramientas de autocorrección, autoevaluación y coevaluación. | | |
| Se han proporcionado actividades y procedimientos para recuperar la materia, tanto a alumnos con alguna evaluación suspensa, o con la materia pendiente del curso anterior, o en la evaluación final ordinaria. | | |
| Los criterios de calificación propuestos han sido ajustados y rigurosos. | | |
| Los padres han sido adecuadamente informados sobre el proceso de evaluación: criterios de calificación y promoción, etc. | | |

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES

5.1. Medidas de Atención a la Diversidad

El carácter práctico de muchas de las actividades de Educación Física hace que las diferencias entre alumnos que se encuentran en proceso de desarrollo sean muy evidentes: distinta aptitud motriz, diferente actitud, diferencias entre sexos, etc.

El desarrollo flexible de las sesiones de Educación Física y el trabajo de forma individualizada o por grupos de nivel, permite que el profesor pueda proponer diferentes tareas adaptadas a las posibilidades de cada alumno o grupo de alumnos y conseguir así el aprendizaje necesario para la consecución de los objetivos.

Esto nos permite realizar actividades de profundización y refuerzo constantemente, no sólo con los alumnos que presentan déficit en su capacidad, sino también con los que tienen una mejor preparación física o dominan mejor las técnicas deportivas.

Se presentan normalmente tres niveles de aprendizaje:

- De percepción, que sería el nivel más bajo y lo que se pretenderá en el aprendizaje es que el alumno sea capaz de entender y realizar mínimamente la actividad propuesta. Estas actividades nos darán la pauta para seleccionar los ejercicios de evaluación correspondientes a ese nivel, siempre naturalmente teniendo en cuenta que se cumplen los objetivos propuestos.
- De ejecución-control, sería el nivel medio y en el que se engloba la mayoría del alumnado. Se pretenderá que el alumno perfeccione según sus cualidades las habilidades adquiridas, mejorando así su aprendizaje. Como en el nivel anterior, las actividades de evaluación deberán ser acordes al nivel de aprendizaje sin perder de vista la consecución de los objetivos programados.
- De decisión, es el nivel más alto. Los aprendizajes se basan en resoluciones de problemas que presenta la adquisición de las habilidades más refinadas. Como en el primer nivel sólo una pequeña parte de los alumnos se engloban en este nivel. Las actividades de aprendizaje y de evaluación deberán estar acordes con su alta capacitación.

5.2 Adaptaciones Curriculares

Nuestro Centro no suele acoger a alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a una discapacidad motriz. No obstante, sí acogemos a alumnos TEA, que en ocasiones presentan ciertas dificultades de desarrollo motor.

Como en todos los casos partiremos de su nivel inicial en los contenidos prácticos y observaremos la necesidad de establecer adaptaciones curriculares para estos alumnos. De manera general las dificultades que plantean los alumnos TEA suelen ser bien resueltas sin este tipo de adaptaciones. Su esfuerzo y adaptaciones de carácter metodológico suelen ser suficientes.

A la hora de evaluar los contenidos teóricos el profesor de Educación Física se coordinará con la PT de referencia del alumno en cuestión, para establecer la adaptación necesaria. Por el tipo de exigencia de nuestra materia a nivel teórico la adaptación más común será la mera metodológica (adaptación del tipo de examen, de tiempos.....) Pero se llevará a cabo la curricular si fuera necesaria.

[**Adaptaciones Curriculares para Alumnado con Dificultades para Realizar los Contenidos Prácticos de manera prolongada.**](#)

No existe la exención de la Educación Física por cuestiones médicas. Independientemente de problemas que condicionen la práctica, todo el alumnado debe seguir las mismas normas de asistencia y justificación de faltas que sus compañero/as, así como acudir en chándal a clase.

En caso de problema médico temporal o permanente que pueda condicionar la parte práctica de la asignatura se seguirá lo dispuesto en la Orden Ministerial de 10 de Julio de 1995: el alumnado deberá presentar el informe médico, a fin de que el Departamento valore qué ejercicios y actividades pueden o no ser realizadas y elabore la adaptación personalizada oportuna en contenidos y calificaciones.

Criterios de evaluación:

Para superar positivamente cada evaluación se tendrá en cuenta:

- Aprobar la SA de Desempeño Individual Diario.
- Superar un examen teórico y/o trabajo y/o diario sobre los conceptos desarrollados de cada unidad.

Criterios de calificación:

- Examen teórico y/o trabajo y/o diario: 80%
- Desempeño Individual Diario: 20%

Recuperación:

Se recuperará la parte no superada de la siguiente forma:

- Examen teórico y/o trabajo y/o diario: recuperación mediante la repetición de la prueba.
- Desempeño Individual Diario: siguiendo los criterios establecidos anteriormente.

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Tendremos en cuenta que nuestro centro realiza numerosos intercambios con otros países y que estos intercambios o viajes interculturales suponen un gran esfuerzo por compaginar las ausencias de alumnos y profesores con el seguimiento normal de las clases. Valorando la gran oferta que el instituto propone cada curso, probablemente la realización de las actividades complementarias y extraescolares no se pueda llevar a cabo en su totalidad. Dichas actividades suponen un trabajo y esfuerzo extra en la actividad docente del profesorado y además afectan a la organización general del centro, que en ocasiones no contará con profesores de guardia suficientes para cubrir a los compañeros que participan en la realización de las actividades extraescolares y complementarias.

Los objetivos que el Departamento de Educación Física se propone alcanzar al programar estas actividades extraescolares son:

- Primar la participación del mayor número de alumnos en ellas.
- Fomentar fundamentalmente el aspecto lúdico y amistoso de la participación.
- Fomentar la colaboración y la preocupación por el compañero.
- Fomentar el gusto y el respeto a la naturaleza.
- Ayudarles al descubrimiento de otras posibilidades de ocupación del ocio.

Para este curso, el Dpto. tiene previsto realizar las siguientes actividades complementarias:

| Trim. | 1ºESO | 2ºESO | 3ºESO | 4ºESO |
|----------------|-----------------------------|--|-------|-------|
| 1 ^a | SENDERISMO 24 de octubre | ACTIVIDAD DE ESCALADA (17-18 Y 19 de Noviembre) | | |

| | | | |
|----------------------|--------------------------------|--|--|
| 2^a | VIAJE ESQUÍ 2-6 febrero | | |
| 3^a | | | |

Asimismo este departamento estará abierto a proposiciones de otros departamentos didácticos o a cuantas proposiciones o posibilidades de tipo competitivo o lúdico ofrezcan distintas entidades municipales, estatales o privadas, que se considere que merece la pena ser llevadas a cabo.

7. PROGRAMACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO

7.1.-OBJETIVOS

Los Objetivos para 1º de bachillerato son los establecidos normativamente en el DECRETO 64/2022, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato. Artículo 3.

7.2.-CONTENIDOS

Son, según normativa señalada, los siguientes:

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico- deportivas elegidas.
- Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
- Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
- Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
- Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.
- Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.

- Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
- Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayuda en las estrategias colectivas.
- Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
- Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
- Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
- Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”).
- Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
- Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
- Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
- Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.
- Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
- Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
- Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
- Toma conciencia de las propias características y posibilidades.
- Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales del cuerpo y la salud.
- El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades

en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.

- La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.
- Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
- Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

8.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS ASOCIADAS

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN | UNIDADES DIDÁCTICA |
|--|---|
| 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y | 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las |

PROYECTO
PROFESOR

| | | |
|---|--|--------------------------|
| <p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las</p> | <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus</p> | |
| <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad.</p> | <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> | <p>PROYECTO PROFESOR</p> |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS ASOCIADAS

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN | UNIDADES DIDÁCTICA |
|--|--|
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad</p> |
| <p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física,</p> |

PROYEC
TO
PROFES
OR

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS ASOCIADAS

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN | UNIDADES DIDÁCTICA |
|---|--|
| 7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico- deportivas y artístico- | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren</p> |
| 8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras</p> |
| 9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

UNIDADES DIDÁCTICAS: VINCULACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDACTICAS Y SU TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES.

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1ºDE BACHILLERATO | UNIDADES DIDÁCTICAS TRABAJADOS PARA SU | | |
|--|--|--------------------------|--------------------------|
| | 1ª EVALUAC | 2ªEVALU ACIÓN | 3ªEVALU ACIÓN |
| 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. | PROYECTO PROFESOR | PROYECTO PROFESOR | PROYECTO PROFESOR |
| 5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la | | | |
| 1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración | PROYECTO PROFESOR | PROYECTO PROFESOR | PROYECTO PROFESOR |
| 2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más | PROYECTO PROFESOR | PROYECTO PROFESOR | PROYECTO PROFESOR |

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

TODAS LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

4.1. PROYECTO PROFESOR PRIMER TRIMESTRE: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

4.1.1. OBJETIVOS – CONTENIDOS - CRITERIOS DE EVALUACIÓN / CALIFICACIÓN

A.- OBJETIVOS:

1. Conocer y valorar mediante pruebas físicas el grado de desarrollo de la propia condición física.
2. Mejorar la condición física general, y en especial las capacidades de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, alcanzando niveles adecuados para su edad.
3. Conocer los principios y leyes que rigen el entrenamiento de estas capacidades.
4. Elaborar, y dirigir en clase, un entrenamiento para desarrollar esas capacidades, en función de estos principios y leyes.
5. Utilizar diferentes tipos de ejercicios para el trabajo de la fuerza, la resistencia, la velocidad de la flexibilidad, a través de las diferentes metodologías que permitan un mayor conocimiento y vivencia de las mismas.

B.- CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

| UNIDADES DIDÁCTICAS | CONTENIDOS TEÓRICOS | CONTENIDOS PRÁCTICOS | CONTENIDOS DESEMPEÑO DIARIO |
|----------------------------|--|--|---|
| CONDICIÓN FÍSICA | Capacidades físicas básicas. Sistemas y métodos de entrenamiento. Efectos sobre el organismo. El entrenamiento. Principios y factores. Pautas para la elaboración de un programa de entrenamiento. Hábitos que benefician y perjudican la | Trabajo de las capacidades físicas básicas y reconocer los métodos utilizados. Test de condición física: Resistencia: correr 35'. Fuerza-resistencia: abdominales en 1'. Flexibilidad: flexión anterior de la columna Confección y dirección de un entrenamiento personal. | Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física. Adquisición de hábitos perdurables de práctica de ejercicio físico planificado. Reflexión sobre la influencia que determinados hábitos sociales negativos ejercen sobre la salud. |

C.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE UNIDAD | INSTRUMENTO |
|---|-----------------------------|
| Realiza la movilidad articular adecuada para poder prepararse de cara a la realización de la sesión. | RÚBRICA |
| Valorar y preparar las sesiones en función de la capacidad física básica escogida a través de las diferentes metodologías. Diseñar y dirigir un entrenamiento para mejorar las capacidades físicas señaladas, según las pautas | RÚBRICA |
| Mostrar una actitud en las clases de cooperación, compañerismo, respeto por los demás y valoración positiva de las actividades realizadas. | RÚBRICA DE DESEMPEÑO DIARIO |

Nota final de la unidad didáctica y de la 1^a evaluación:

- Media ponderada según criterios generales de calificación entre las notas numéricas de los diferentes objetivos evaluados, siempre que:
 - 1.- todas las notas estén por encima de 5
 - 2.- estén aptos los apartados valorados del trimestre

4.2. PROYECTO PROFESOR SEGUNDO TRIMESTRE: DEPORTES COLECTIVOS/ADVERSARIO.

4.2.1. OBJETIVOS – CONTENIDOS - CRITERIOS DE EVALUACIÓN / CALIFICACIÓN

A.- OBJETIVOS:

- 1.** Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos básicos de diferentes deportes colectivos y de adversario, adaptándolos a las situaciones reales de juego, favoreciendo la toma de decisiones eficaces y la comprensión del juego.
- 2.** Cooperar activamente en la dinámica del equipo, asumiendo distintos roles (jugador, árbitro, capitán, entrenador) para fomentar la responsabilidad compartida, la comunicación motriz y el respeto a las normas y a los compañeros.
- 3.** Desarrollar estrategias colectivas ofensivas y defensivas mediante la observación, la reflexión y la puesta en práctica de principios tácticos como la ocupación racional del espacio, el apoyo, la cobertura o el desmarque.
- 4.** Mejorar la condición física específica necesaria para la práctica de deportes colectivos y de adversario, aplicando métodos de entrenamiento integrados y respetando los principios de progresión, seguridad y salud.
- 5.** Analizar la influencia de los hábitos de vida y la preparación física en el rendimiento deportivo y en la prevención de lesiones, adoptando comportamientos que promuevan la salud y el bienestar.
- 6.** Valorar el deporte colectivo y de adversario como medio de desarrollo personal y social, reconociendo su potencial educativo en la adquisición de valores como el trabajo en equipo, la perseverancia, la empatía y la deportividad.

B.- CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE DEPORTES COLECTIVOS

| UNIDADES DIDÁCTICAS | CONTENIDOS TEÓRICOS | CONTENIDOS PRÁCTICOS | CONTENIDOS DESEMPEÑO DIARIO |
|----------------------------|---|--|---|
| DEPORTES COLECTIVOS | <p>-Capacidades físicas básicas y su desarrollo en el ámbito de los deportes colectivos.</p> <p>-Principios y factores del entrenamiento deportivo.</p> <p>-Sistemas y métodos de entrenamiento de las CFB orientadas al desarrollo del deporte escogido.</p> <p>Efectos de la actividad física sobre el organismo.</p> <p>Hábitos y patrones de movimiento saludables vinculados a la práctica físico-deportiva.</p> | <p>Aplicación de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos escogidos.</p> <p>Elaboración y organización de situaciones de juego para poner en práctica los conceptos aprendidos.</p> <p>Ejercicios específicos para el desarrollo de la cooperación, la comunicación motriz y la toma de decisiones en contexto real del juego.</p> <p>Sesiones donde se integren las capacidades físicas básicas relacionadas con el deporte colectivo escogido (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).</p> <p>Práctica de las capacidades físicas básicas orientadas a la mejora del rendimiento en</p> | <p>Participación activa, responsable y cooperativa en las sesiones de práctica.</p> <p>Respeto a las normas, los compañeros y las reglas del juego como muestra de deportividad.</p> <p>Implicación en la mejora personal y colectiva dentro del juego.</p> <p>Asunción de roles diversos (capitán, árbitro, entrenador, observador) para comprender la dinámica del grupo y la importancia de cada función.</p> <p>Valoración del deporte colectivo como medio de desarrollo personal, social y saludable.</p> <p>Reflexión sobre la transferencia de los valores del deporte a la vida cotidiana.</p> |

| | | | |
|--|--|----------------------|--|
| | | deportes colectivos. | |
|--|--|----------------------|--|

C.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE UNIDAD | INSTRUMENTO |
|--|---------------------------------------|
| Aplica con eficacia los fundamentos técnicos y tácticos básicos de los deportes colectivos y de adversario en contextos reales de juego, adaptándose a las características de la situación y del equipo. | RÚBRICA DESARROLLO DEL PROYECTO |
| Identifica, selecciona y aplica estrategias colectivas ofensivas y defensivas (apoyo, cobertura, marcaje, desmarque, ocupación racional del espacio), mostrando comprensión táctica y capacidad de adaptación. | |
| Mejora la condición física específica para la práctica de los deportes colectivos y de adversario mediante la aplicación de métodos de entrenamiento adecuados y seguros. | |
| Participa activamente en el juego cooperando con los compañeros, mostrando una comunicación motriz adecuada, respeto a las normas y compromiso con el equipo. | RÚBRICA DE DESEMPEÑO DIARIO |
| Analiza de manera reflexiva la importancia de los hábitos saludables, la planificación del entrenamiento y el control del esfuerzo en la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones. | |
| Participa de forma activa, constante y responsable en las | |

sesiones de clase, mostrando cooperación, respeto, esfuerzo, cumplimiento de normas y actitud positiva hacia el trabajo en equipo y la práctica deportiva.

Nota final de la unidad didáctica y de la 2^a evaluación:

- Media ponderada según criterios generales de calificación entre las notas numéricas de los diferentes objetivos evaluados, siempre que:

- 1.- todas las notas estén por encima de 5
- 2.- estén aptos los apartados valorados del trimestre

4.3. PROYECTO PROFESOR TERCER TRIMESTRE: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS, MEDIO NATURAL.

4.3.1. OBJETIVOS – CONTENIDOS - CRITERIOS DE EVALUACIÓN / CALIFICACIÓN

A.- OBJETIVOS:

- 1.** Planificar, organizar y dirigir sesiones de juegos y deportes alternativos en el medio natural, adaptando la práctica a las características del grupo, el entorno y los recursos disponibles.
- 2.** Aplicar y transmitir fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de diferentes juegos y deportes alternativos, fomentando la comprensión y el aprendizaje entre compañeros.
- 3.** Fomentar la cooperación, la comunicación motriz y la resolución de conflictos dentro de las dinámicas de grupo, promoviendo la participación activa y responsable de todos los integrantes.
- 4.** Integrar criterios de seguridad, respeto al medio natural y conservación del entorno en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
- 5.** Analizar y valorar los efectos de la práctica de juegos y deportes alternativos en el medio natural sobre la condición física, la salud y el bienestar personal, promoviendo hábitos saludables y sostenibles.
- 6.** Evaluar de manera reflexiva la eficacia de sus propias estrategias docentes y la participación de los compañeros, identificando áreas de mejora en la planificación, comunicación y enseñanza de la actividad físico-deportiva.

B.- CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS/MEDIO NATURAL.

| UNIDADES DIDÁCTICAS | CONTENIDOS TEÓRICOS | CONTENIDOS PRÁCTICOS | CONTENIDOS DESEMPEÑO DIARIO |
|--|--|--|--|
| JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS, MEDIO NATURAL | <ul style="list-style-type: none"> -Capacidades físicas básicas aplicadas a juegos alternativos. -Principios, factores y métodos de entrenamiento. -Pautas para programas de entrenamiento en entornos naturales. -Hábitos saludables y sostenibles. | <ul style="list-style-type: none"> -Trabajo de capacidades físicas básicas adaptadas a juegos alternativos. -Práctica de juegos y deportes alternativos con adaptación de reglas y estrategias. -Empleo de las capacidades físicas básicas para el desarrollo de las actividades. -Confección y dirección de sesiones por el alumnado. -Seguridad y respeto al entorno natural. | <ul style="list-style-type: none"> -Participación activa y responsable. -Cooperación, comunicación y resolución de conflictos. -Cumplimiento de normas, cuidado del material y del entorno. -Reflexión sobre hábitos saludables y sostenibles. |

C.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE UNIDAD | INSTRUMENTO |
|---|-----------------------------|
| Realiza la movilidad articular y el calentamiento adecuado para preparar el cuerpo antes de la sesión en el medio natural. | |
| Valora y prepara las sesiones de juegos y deportes alternativos, adaptando la práctica a las capacidades y particularidades del grupo y a las características del entorno. | RÚBRICA |
| Diseña y dirige sesiones de manera efectiva, aplicando estrategias técnicas y tácticas, promoviendo la comprensión y el aprendizaje de sus compañeros. | |
| Integra criterios de seguridad, cuidado del material y respeto al medio natural durante la planificación y desarrollo de la actividad. | |
| Analiza y reflexiona sobre los efectos de la práctica de juegos y deportes alternativos en la condición física, la salud y el bienestar personal, promoviendo hábitos saludables y sostenibles. | RÚBRICA DE DESEMPEÑO DIARIO |
| Participa activamente en la organización y desarrollo de las sesiones, cooperando con los compañeros, respetando las normas y fomentando la participación responsable de todo el grupo. | |

Nota final de la unidad didáctica y de la 3^a evaluación:

- Media ponderada según criterios generales de calificación entre las notas numéricas de los diferentes objetivos evaluados, siempre que:
 - 1.- todas las notas estén por encima de 5
 - 2.- estén aptos los apartados valorados del trimestre

Examen de convocatoria extraordinaria

El alumno deberá demostrar dominio total de teoría, práctica y desempeño en la unidad, evidenciando autonomía, coherencia y criterio crítico, tal como establece el Decreto 64/2022.

| 1. Dominio teórico | |
|---|--------------------------|
| Explica con claridad principios, factores y métodos de entrenamiento; justifica perfectamente la selección de capacidades físicas básicas. | Nivel 4 (Excelente) |
| Explica conceptos con pequeños errores; relación básica con capacidades físicas. | Nivel 3 (Adecuado) |
| Presenta ideas generales con errores significativos. | Nivel 2 (Insuficiente) |
| No comprende los conceptos ni los relaciona con la práctica. | Nivel 1 (Muy deficiente) |
| 2. Planificación de sesiones | |
| Diseña sesiones completas, coherentes, progresivas, adaptadas al grupo y entorno; medidas de seguridad y estrategias de participación. | Nivel 4 (Excelente) |
| Sesiones correctas pero con detalle limitado o adaptación parcial. | Nivel 3 (Adecuado) |
| Planificación incompleta o poco coherente. | Nivel 2 (Insuficiente) |
| Sesión inaplicable o inexistente. | Nivel 1 |
| 3. Razonamiento crítico sobre hábitos y prácticas saludables | |
| Analiza de forma crítica los hábitos y prácticas físicas; identifica beneficios y riesgos; propone mejoras fundamentadas en evidencia y principios del entrenamiento. | Nivel 4 (Excelente) |
| Reflexión parcial; reconoce algunos hábitos positivos o negativos pero con argumentación limitada. | Nivel 3 (Adecuado) |
| Reflexión limitada o general, sin propuestas de mejora. | Nivel 2 (Insuficiente) |

No realiza análisis ni propone mejoras.

Nivel 1 (Muy deficiente)

PUNTUACIÓN SEGÚN NIVELES DE LOGRO DEL EXAMEN EXTRAORDINARIO.

Cada criterio se valora mediante los niveles de logro, que asignan la puntuación proporcionalmente:

- **Nivel 4 (Excelente):** 100 % del valor del criterio → 2,5 puntos
- **Nivel 3 (Adecuado):** 75 % del valor del criterio → 1,875 puntos
- **Nivel 2 (Insuficiente):** 50 % del valor del criterio → 1,25 puntos
- **Nivel 1 (Muy deficiente):** 0 % del valor del criterio → 0 puntos

5. MATERIA OPTATIVA DE DEPORTE

La materia de deporte se trata de una asignatura optativa para el nivel de 3º de la E.S.O; con una duración de 2 horas semanales.

La justificación de esta materia es que, en el Decreto 65/2022, se establece que la Educación Secundaria Obligatoria debe “desarrollar y consolidar en los alumnos hábitos de vida saludables” e incluir el aspecto “motor” como parte de la cultura.

Por tanto, la materia optativa de Deporte se fundamenta en que el alumnado pueda profundizar en la práctica física-deportiva, asumir la responsabilidad sobre su propio cuerpo, entender la actividad física regular como parte de un estilo de vida saludable y desarrollar capacidades motrices, tácticas, sociales y personales en un contexto de práctica deportiva.

De esta forma, la materia contribuye al cumplimiento de los fines de la etapa señalados en el Decreto: “prepararlos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral” y “formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones como ciudadanos”.

5.1. Objetivos generales de la materia de deporte

1. Practicar de forma autónoma y responsable diversas actividades deportivas (individuales y colectivas), adquiriendo destrezas motrices, condicionales y táctico-estratégicas.
2. Mejorar la condición física personal (resistencia, fuerza, velocidad, agilidad) y

- fomentar la adopción de hábitos de vida activos, saludables y sostenibles.
3. Desarrollar habilidades sociales y personales mediante el deporte: cooperación, respeto, liderazgo, inclusión, solidaridad y juego limpio.
 4. Valorar el deporte como fenómeno cultural, social y educativo, analizando su repercusión en la salud, el ocio, la educación y la ciudadanía.
 5. Planificar, organizar y evaluar de forma básica actividades deportivas adaptadas al entorno, al grupo y a los materiales disponibles, fomentando la iniciativa y la autoevaluación.

5.2. Secuenciación de los contenidos a lo largo del curso escolar

| 1er trimestre |
|---|
| Bádminton: técnica básica de saque, devolución, juego por parejas. Liga. |
| Proyecto de calentamiento: diseño por grupos de un calentamiento dinámico para deportistas. |
| Atletas TSAF: el alumnado de TSAF organiza una serie de sesiones de trabajo de las Capacidades Físicas Básicas para el grupo de deporte. |
| 2º trimestre |
| Colpbol: deporte colectivo cooperativo-competitivo, roles, tactica básica. |
| Yoga: introducción a la práctica y al control corporal, relajación activa. |
| Béisbol: familiarización, roles ofensivos/defensivos, juego adaptado. |
| 3er trimestre |
| Vóley: práctica técnica-táctica, variaciones adaptadas, mini-torneo. |
| Proyecto sesión completa: por grupos, diseño y ejecución de una sesión deportiva completa (calentamiento + práctica + reflexión). |
| Relajación: técnicas de recuperación, estiramientos, mindfulness aplicado al deporte. |

5.3. Sistema de calificación de la materia de deporte

Desempeño diario: 20 % de la calificación final.

Rúbricas específicas de los contenidos que se tratan a lo largo de cada trimestre:
80% de la calificación final.

La nota final se compone de: 20 % desempeño diario + 80 % rúbrica.

Todos los instrumentos se deben superar con al menos una calificación de 5 para poder aprobar el trimestre. Por otro lado, el redondeo se llevará hacia el número superior siempre y cuando la nota decimal sea de 0,6 hacia arriba. De 0,5 hacia abajo se redondeará al número inferior.

5.4. Sistema de recuperación de la materia.

Como no se establece una convocatoria ordinaria de recuperación para la materia optativa, para aprobar la asignatura es necesario aprobar todos los contenidos.

Si el alumnado no ha superado algún bloque, deberá realizar la superación de los contenidos pendientes durante el siguiente trimestre, excepto en el tercer trimestre, donde dicha superación se llevará a cabo a la par que el desarrollo del trimestre.

De esta forma:

- Si al final del primer o segundo trimestre quedan contenidos no superados, se planificará su recuperación dentro del trimestre siguiente, sin necesidad de una nueva convocatoria.
- En el tercer trimestre, la recuperación/seguimiento de pendientes se efectuará de forma simultánea al desarrollo del trimestre, de modo que el alumnado debe cerrar sus contenidos al finalizar el curso.

Esta organización garantiza un seguimiento continuo y evita convocatorias adicionales, adaptándose al carácter práctico y optativo de la materia.

