

# **PROGRAMACIÓN DE DEPARTAMENTO**

## **- EDUCACIÓN FÍSICA-**

- **1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O.**
  - **1º de Bachillerato**

**CURSO 2023- 2024**

### **Componentes del Dpto.:**

- F.J. Arranz
- Juan Diezma
- Fabián Romero

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.
  - 1.1. Proyecto educativo de Centro.
  - 1.2. Características del alumnado y del profesorado.
  - 1.3. La importancia de programar.
  - 1.4. Marco Normativo.
  - 1.5. Características del centro y de su entorno.
  - 1.6. Características de la materia de Educación Física.
  - 1.7. Miembros del departamento y distribución de grupos.
2. OBJETIVOS (LOMLOE).
  - 2.1. Objetivos generales de ESO.
  - 2.2. Objetivos generales de Bachillerato.
3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNO.
  - 3.1. Contribución de la materia de Ed. Física a la consecución de las competencias clave. Conexiones entre competencias.
4. SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.
  - 4.1. Saberes Básicos.
    - 4.1.1. Saberes Básicos de ESO.
      - Primero y Segundo de ESO.
      - Tercero y Cuarto de ESO.
    - 4.1.2. Saberes Básicos de Bachillerato.
  - 4.2. Competencias Específicas.
    - 4.2.1. Competencias específicas en ESO.
    - 4.2.2. Competencias específicas en Bachillerato.
  - 4.3. Criterios de Evaluación.
    - 4.3.1. Criterios de evaluación en ESO.
      - Primero y Segundo de ESO.
      - Tercero y Cuarto de ESO.
    - 4.3.2. Criterios de evaluación en Bachillerato.
5. ORGANIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, DESCRIPTORES OPERATIVOS Y UDD POR CURSOS.
  - 1º ESO.
  - 2º ESO
  - 3º ESO
  - 4º ESO
  - 1º BACH
6. RELACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE UDD POR CURSO.
7. TEMPORALIZACIÓN DE UDD.
8. METODOLOGÍA.
9. EVALUACIÓN y CALIFICACIÓN.
10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.
11. SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN Y MEMORIA.
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.
13. PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO.
14. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.
15. PROGRAMA LINGÜÍSTICO DE INGLÉS EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## 1. INTRODUCCIÓN

El Marco legal que rige durante este curso escolar la programación, viene condicionado por la implantación completa de la LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, por la que se modifica la ley orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación).

Presentamos en este documento la Programación del Departamento de Educación Física correspondiente a los cursos 1º, 2º, 3º, 4º de ESO y 1º de Bachillerato.

El Departamento de Educación Física de este centro consta, durante el presente curso escolar, de dos profesores a jornada completa y un profesor a dos tercios de jornada, que seguirán la dinámica de trabajo llevada a cabo en anteriores cursos escolares, con la finalidad de garantizar la continuidad del aprendizaje de los alumnos.

Al comienzo del curso, todos los alumnos recibirán información sobre la normativa de la asignatura, contenidos, objetivos y sistema de evaluación.

### 1.1. RELACIÓN CON EL PROYECTO EDUCATIVO

En el proyecto educativo se recogen las características del Centro y las decisiones relativas a la metodología general del proceso de enseñanza – aprendizaje en nuestro Centro, evaluación, criterios de promoción, medidas de atención a la diversidad, actividades extraescolares, etc.

Tomando como referente dicho proyecto desarrollaremos esta programación, dotando así de mayor coherencia y sentido el proceso de enseñanza.

Este plan es acorde con los principios de intervención educativa y señas de identidad que quedan recogidos en el proyecto educativo del Centro. Los principios educativos y valores recogidos en el proyecto educativo son los siguientes:

- La calidad de la educación para todo el alumnado independientemente de sus condiciones y circunstancias
- La equidad, la inclusión educativa y la no discriminación.
- La transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.
- La flexibilidad para adecuar la educación a la diversidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado.
- La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para lograr una formación personalizada que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas, competencias y valores.

- La consideración de la responsabilidad y esfuerzo personales como elementos esenciales del proceso educativo.
- El esfuerzo compartido por el alumnado, familias, profesores y el conjunto de la sociedad.
- La participación de la comunidad educativa en la organización, funcionamiento y gobierno del Centro.
- Adecuación de la educación a la realidad social del entorno.
- Educación abierta a nuevos métodos, recursos e instrumentos que hagan más eficaz la consecución de los objetivos.
- El reconocimiento de la función docente como factor esencial de la calidad de la educación.
- La libertad de cátedra, que permita al profesor el desarrollo libre de su actividad docente sin verse limitado por doctrinas instituidas.

En cuanto a las características del entorno y el Centro señalamos algunas de las más relevantes.

## 1.2. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO Y DEL PROFESORADO

Asisten del orden de 650 alumnos procedentes de la localidad y de pueblos colindantes (Mora de Toledo, Orgaz, Villanueva de Bogas, Villaminaya, Villamuelas, Mascaraque, Manzaneque y Almonacid de Toledo principalmente).

La mayoría pertenecen a familias con nivel socio-económico medio o medio-bajo. Entre el alumnado hay población inmigrante (sobre todo marroquíes, rumanos y sudamericanos, así como de otras culturas), con desventaja socio-familiar, y, alumnos con necesidades educativas especiales.

Una vez realizadas las evaluaciones iniciales durante el mes de octubre podemos decir que la diversidad del alumnado en los distintos cursos de la ESO es muy grande. Los siguientes datos pueden ayudarnos a entenderla en mayor medida.

A parte de los datos fríos de las estadísticas hemos de señalar que en el alumnado se dan toda una serie de dificultades de aprendizaje y problemáticas socio-familiares y personales que necesitan de una atención individualizada y que repercuten en un rendimiento bajo, desfase curricular, desmotivación académica y/ o problemas de convivencia en determinado número de alumnos especialmente de los dos primeros cursos de la E.S.O.

En cuanto al profesorado, la plantilla se encuentra en torno a los 60 profesores. Cabe destacar que el Centro actual procede de la fusión de dos centros existentes con anterioridad; uno de ellos dedicado a las enseñanzas de la antigua Formación Profesional y el otro a las enseñanzas de la Secundaria Obligatoria y Post-obligatoria.

### 1.3 LA IMPORTANCIA DE PROGRAMAR

Educar no es fabricar adultos según un modelo sino liberar en cada hombre lo que le impide ser él mismo, permitirle realizarse según su “genio singular”<sup>1</sup>

Toda programación debe responder a cinco preguntas claves: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿qué, ¿cómo y cuándo evaluar? y por último, ¿cómo ha sido mi tarea como docente?, pues el ejercicio crítico es la base para poder mejorar en el futuro. Todas estas preguntas han de ser contestadas en la programación tal y como establecen autores como F. Martínez Navarro, con el ánimo de evitar la improvisación en nuestra práctica docente. Si bien, la programación didáctica es abierta y flexible por lo que en cualquier momento podremos añadir, modificar o adaptar nuestra programación en relación a las necesidades y al contexto educativo en el que pretendamos incidir.

En consecuencia, la programación se pretende potenciar la reflexión del profesorado, mejorar así su práctica profesional, adecuar la respuesta educativa al alumnado y al centro y proporcionar una formación tecnológica adecuada a nuestros alumnos.

Los apartados que conforman esta programación didáctica se ajustan a lo establecido en el artículo 8.2 de la Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.

### 1.4 Marco Normativo.

El ordenamiento jurídico que nos resulta de aplicación en nuestro ámbito profesional como docentes emana del derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978, y que se concreta en la siguiente normativa, ordenada jerárquicamente, en base a los preceptos que enuncia el artículo 9.3 de nuestra carta magna:

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación 2/20062, BOE de 4 de mayo), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación<sup>3</sup> (en adelante LOE-LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).

- Real Decreto 732/1995, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberos de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 30 de marzo).

Toda esta normativa, de carácter básico, se concreta en nuestra Comunidad Autónoma, fundamentalmente, en la legislación que se enuncia a continuación:

- Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- Decreto 3/2008, de 08-01-2008, de e la convivencia escolar en Castilla-La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- Decreto 8/2022, de 8 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de febrero) (de aplicación transitoria en los cursos LOE-LOMLOE hasta la publicación de las nuevas órdenes de evaluación),ya publicadas y reseñadas más adelante.
- Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- Orden 166/2022, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha (DOCM de 7 de septiembre).
- Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).
- Orden 121/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de

Educación Infantil y Primaria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).

- Orden 169/2022, de 1 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- Orden 186/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden 187/2022 de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

### 1.5 CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO Y DEL CENTRO

El IES “PEÑAS NEGRAS” acoge en este curso a unos 650 alumnos.

Los Bachilleratos que se imparten son los de Ciencias de la Naturaleza y de la Salud, y Humanidades y Ciencias Sociales.

Los Ciclos Formativos de Grado Medio son los de Técnico en Gestión Administrativa, y Técnico en Mantenimiento Electromecánico.

Además, en el IES “Peñas Negras” existe el Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR) en 2º y 3º de ESO, así como el Programa Bilingüe en inglés en 1º, 2º, 3º y 4º de ESO.

Mora de Toledo, municipio en el que se encuentra ubicado el Centro, cuenta con los siguientes recursos educativos, asistenciales y sociales:

#### *RECURSOS EDUCATIVOS:*

- Dos centros de atención a la infancia públicos municipales.
- Centro privado de primer ciclo de infantil “ Pulgarcito”
- C.E.I.P. “Fernando Martín” (Mora de Toledo).
- C.E.I.P. “José Ramón Villa” (Mora de Toledo).
- Centro Concertado Religioso de Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria “Mª Inmaculada” (Mora de Toledo).
- IES Peñas Negras
- Escuela Taller Municipal
- Centro de educación permanente de adultos
- Escuela Municipal de Música

### *SERVICIOS SOCIALES Y CULTURALES:*

Centro de salud, centro social polivalente, centro de atención a la mujer, casa de la cultura, biblioteca pública, centro de recursos juveniles, residencia de ancianos, SEPECAM y OCA.

### *CARACTERÍSTICAS Y RECURSOS MATERIALES:*

El Centro dispone de características especiales con respecto a otros centros, debido a la antigüedad del mismo y la unión de dos centros de bachillerato y ciclo formativo en el actual de Educación Secundaria. Disponemos de 5 edificios en tres recintos diferentes, en dos de los cuales disponemos de gimnasio.

En el edificio A disponemos de un gimnasio y pistas, que están destinados preferentemente a 1º, 2º Y 3º de ESO, es el gimnasio más grande que disponemos, con columnas y techo bajo, lo cual dificulta la práctica de actividades deportivas.

En el edificio C disponemos del otro gimnasio, mucho más pequeño y también de techo bajo que dificulta aún más que el anterior la práctica deportiva, a él acuden los alumnos de 4º de ESO y 1º de Bachillerato preferentemente.

Disponemos de dos pistas exteriores, una en cada edificio, así como de zonas de patio y ajardinadas que también pueden utilizarse para diferentes prácticas. También es frecuente la utilización del pabellón polideportivo perteneciente al Ayuntamiento, situado a pocos minutos caminando del Centro. Otro espacio municipal muy utilizado en las clases de Educación Física es el Parque Público de Las Delicias, situado justo en frente del centro educativo. Para determinadas pruebas y actividades también podemos utilizar algún otro parque y calles cercanas al Centro.

Los recursos materiales de los que disponemos no son nunca todos los necesarios pero sí los suficientes para impartir el área y desarrollo práctico de los contenidos, si bien es cierto que una mayor dotación de material permitiría mayor motivación en la práctica por parte de los alumnos y un trabajo más eficiente en el desarrollo de las clases.

En principio, todos los materiales necesarios los facilita el Centro excepto una raqueta de bádminton y los volantes, que podrán ser solicitados a los alumnos, así como cualquier otro material de bajo coste o reciclable como cuerdas, cartones para la fabricación de ringos, etc.

### 1.6 CARÁCTERÍSTICAS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA



Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar.

Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática.

Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. Las actuales leyes educativas, se hacen eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas de los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de

los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural. Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de

manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo- motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz. El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad. Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los

seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud -física, mental y social- a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

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

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

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

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

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos

pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase.

Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa.

Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

### 1.7 MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS.

Este curso, el departamento está formado por dos profesores de plantilla a tiempo completo y un profesor interino a dos tercios de jornada.

Profesor	Cursos / Cargos
D. Javier Arranz	1º ESO AB
	1º ESO C
	1º ESO D
	1º ESO E
	2º ESO B
	2º ESO DE
	4º ESO B
	4º ESO C
	4º ESO D+DIVER
	TUTOR 1º ESO D

D. Juan Diezma	2º ESO A 2º ESO C 3º ESO A 3º ESO B 3º ESO C+DIVER TUTOR 3º ESO C+DIVER
D. Fabián Romero	1º ESO AB Bilingüe 2º ESO DE Bilingüe 3º ESO AB Bilingüe 4º ESO AB Bilingüe 4º ESO A 1º BACH A 1º BACH B 1º BACH C TUTOR 1º BACH B JEFE DE DEPARTAMENTO

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos, que responden el “para qué” de la acción educativa, son elementos de suma importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje porque expresan el conjunto de metas que pretendemos alcanzar con nuestros alumnos; son susceptibles

de observación y evaluación. La LOE-LOMLOE, en su artículo 2, apartado l) establece como uno de los fines:

“La capacitación para garantizar la plena inserción del alumnado en la sociedad digital y el aprendizaje de un uso seguro de los medios digitales y respetuoso con la dignidad humana, los valores constitucionales, los derechos fundamentales y, particularmente, con el respeto y la garantía de la intimidad individual y colectiva”.

Así planteamos:

### **Objetivos generales de etapa**

## 2.1. Objetivos generales de etapa ESO

Partiendo de los principios y fines que los artículos 1 y 2 de la LOE-LOMLOE preceptúan, los objetivos de la ESO se concretan en el artículo 23 de este cuerpo normativo. Asimismo, en los artículos 7 del Real Decreto 217/2022 y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha. Dichos objetivos serían:

a) El respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática. Este objetivo contribuye a lograr el desarrollo integral del alumnado en las diferentes dimensiones de su personalidad lo que conecta con el objetivo a) del artículo 34 de la LECM dedicado a definir los objetivos del currículo.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. Este objetivo conecta con el d) del artículo 34 de la LECM, pues promueve la implicación del alumno en su propio proceso de aprendizaje.

h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. Este objetivo, en lo que concierne a la lectura, tiene relación directa con las premisas que establece la citada Orden 169/2022, de 1 de septiembre, que en su artículo 5.2.b recoge que: “Es responsabilidad de todo el profesorado la inclusión de los objetivos y contenidos del plan de lectura en sus programaciones de aula para asegurar la mejora de la competencia lectora, el hábito lector y el placer de leer”.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora. Este objetivo es el que más relevancia puede tener en el ámbito de nuestra materia, y al que más contribuciones puede aportar la Educación Física.

l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el tiempo y en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y sus personajes y representantes más destacados o destacadas.

## 2.2. Objetivos generales de etapa de BACHILLERATO

Asimismo, los objetivos de bachillerato se sustancian en los artículos 7 del Real Decreto 243/2022 de 5 de abril y del Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha. Dichos objetivos serían:

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

a) Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.

f) Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.

g) Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.



l) Desarrollar la sensibilidad artística, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental. Este objetivo es el que más relevancia puede tener en el ámbito de nuestra materia, y al que más contribuciones puede aportar la Educación Física.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

### **3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO**

El perfil de salida se convierte en el elemento nuclear de la nueva estructura curricular, que se conecta con los objetos de etapa.

Programamos por competencias con el fin de dotar a los alumnos de una serie de destrezas que les permitan desenvolverse en el siglo XXI.

Con este planteamiento, la Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018 (Diario Oficial de la Unión Europea de 4 de junio de 2018) invita a los Estados miembros a la potenciación del aprendizaje por competencias, entendidas como una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes adecuadas al contexto.

El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y el Decreto 82/2022, de 12 de julio, adoptan la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Así, los artículos 11 de dichas normas (Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y del Decreto 82/2022, de 12 de julio) y el Real Decreto 243/2022 de 5 de abril y del Decreto 83/2022, de 12 de julio establecen que las competencias clave son:

a) Competencia en comunicación lingüística.

b) Competencia plurilingüe.

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

d) Competencia digital.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.

- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Para alcanzar estas competencias clave se han definido un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada ámbito o materia. Sirva de ejemplo: dentro de la Competencia en comunicación lingüística (CCL), se incluyen 5 descriptores operativos que las concretan).

Del mismo modo, el apartado 2 del artículo 11 de estos cuerpos normativos, define el perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica como las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizarla. De igual modo, contempla que constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y fundamenta el resto de las decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

El perfil de salida parte de una visión a la vez estructural y funcional de las competencias clave, cuya adquisición por parte del alumnado se considera indispensable para su desarrollo personal, para resolver situaciones y problemas de los distintos ámbitos de su vida, para crear nuevas oportunidades de mejora, así como para lograr la continuidad de su itinerario formativo y facilitar y desarrollar su inserción y participación activa en la sociedad y en el cuidado de las personas, del entorno natural y del planeta.

La vinculación entre los descriptores operativos y las competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Pero, ¿cómo contribuye la materia de EDUCACION FISICA al logro de estas competencias por parte de los alumnos? Lo analizamos en el siguiente epígrafe.

### 3.1 Contribución de la materia a la consecución de las Competencias Clave. Conexiones entre competencias.

Para promover un aprendizaje global, contextualizado e interdisciplinar se hace necesario establecer, partiendo de un análisis detallado de las competencias específicas, los tres tipos de conexiones que se detallan en este apartado. En primer lugar, las relaciones entre las distintas competencias específicas de

la materia, en segundo lugar, con las competencias específicas de otras materias y, en tercer lugar, las establecidas entre la materia y las competencias clave.

Analizando las cinco competencias específicas de la materia, con el fin de contribuir al desarrollo de los retos del siglo XXI, se observa no solo una conexión entre ellas, sino que, realmente, son parte de un todo único que se desgrana en sus componentes. Con un objetivo claro para nuestro alumnado como es adoptar un estilo de vida saludable a través de la práctica física (competencia específica 1), cada una de las demás competencias apuntalan esta meta desde sus diferentes componentes.

Las competencias específicas 2, 4 y 5 están relacionadas entre sí porque requieren del desarrollo de un conjunto de capacidades, tales como las capacidades físicas básicas, las habilidades motrices básicas y específicas y su especialización deportiva, el cuerpo y sus posibilidades expresivas, así como la práctica de actividades física en el entorno natural y urbano.

La autoevaluación objetiva basada en criterios científicos para una posterior reflexión crítica (competencias específicas 1, 2 y 5) marcará los procesos de aprendizaje para los cuales hay que educar en la toma de decisiones (competencias específicas 2 y 3) para lo que se deben utilizar tanto recursos tradicionales como tecnológicos como fuente de ayuda. No puede obviarse que la práctica física, en sus diferentes manifestaciones, hoy en día es un fenómeno social que necesita un análisis crítico (competencias específicas 3 y 4). Esto implica por un lado el conocimiento de la cultura motriz, los intereses económicos y políticos que la rodean para alcanzar una visión realista de estos aspectos que ayuden al alumnado a forjar un com-promiso ético y crítico con las situaciones de inequidad y exclusión, así como la mejora de la autoestima a través de la autorregulación emocional para canalizar el fracaso y el éxito en diferentes situaciones (competencias específicas 3 y 4).

Para todo ello se sitúa al alumnado en un entorno próximo desde el que ir expandiéndose como fuente de recursos que pueden ayudar y que debe aprender a respetar en pro de un consumo responsable y respeto al medioambiente como fuente inagotable de recursos que ha de mantenerse (competencias específicas 3 y 5). Con todos estos componentes y desde todas las competencias específicas se trabaja en la búsqueda de un alumnado que sea capaz de crear diferentes productos (deportivos, artísticos, sociales, de servicio, consumo responsable, etc.), basados en el análisis, la decisión, la ejecución y la evaluación crítica en pro de la mejora de su estilo de vida.

Desde esta perspectiva es evidente la relación con otras materias, más aún si se tiene en cuenta que el actual currículo señala la educación para la salud como uno de los aspectos claves de la etapa. Es clara la relación del objetivo principal de la materia, adoptar un estilo de vida saludable, con las materias de Biología y Geología, así como Física y Química, debido a que las competencias específicas de las tres materias requieren movilizar y articular saberes vinculados con el conocimiento del cuerpo y sus procesos internos.

La búsqueda, análisis y síntesis de información bajo un prisma científico la une de nuevo con las materias de Biología y Geología, Física y Química y Tecnología, ya que algunas de sus competencias específicas van orientadas a que el alumnado desarrolle la confianza en el co-nocimiento como motor de desarrollo. Todo este manejo de la información se sustenta cada vez más en procesos y recursos digitales que han de enseñarse a seleccionar, a gestionar y a utilizar. Para este trabajo, es evidente la conexión con las materias de Digitalización y Tecno-logía y de Digitalización, que tienen en esta selección, aprendizaje y uso de recursos digitales, una de sus líneas fundamentales de trabajo.

La identificación de la cultura motriz, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico- políticos que lo rodean (competencia específica 4). Este aspecto, necesariamente camina de la mano de materias como Historia y Geografía cuando se inserta en el conocimiento y comprensión de los procesos culturales que conforman la realidad, valorando las aportaciones a la defensa de la igualdad, la inclusión y el respeto a las minorías. Educación Plástica, cuando persigue comprender la importancia que las distintas manifestaciones culturales y artísticas para mostrar el interés de la realidad patrimo-nial como parte de la propia cultura. Música, en su conocimiento de la función que las distintas producciones musicales y escénicas han tenido en el desarrollo del ser humano y su cultura, así como la valoración de la diversidad personal y cultural (competencias específicas 2, 3 y 4) que evoluciona de forma paralela a la materia de Educación en Valores Cívicos y Éticos, que busca actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.

El consumo responsable y el respeto al medioambiente (competencia específica 5) tiene una relación directa con las materias de Biología y Geología y Física y Química, en sus estudios de los entornos y los procesos que en ellos se producen como parte fundamental de la creación de una actitud de respeto y consumo responsable del medio que nos rodea.

Aunque desde todas las materias se contribuye a las competencias clave, es cierto que cada una tiene especial relación por la afinidad de sus enseñanzas. En consonancia con lo expuesto, esto sucede con la competencia personal, social y de aprender a aprender, por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo, así como con la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, en todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico, generación de proyecto y acciones para preservar la salud e integridad física y mental.

Sin embargo, la materia de Educación Física contribuye también al desarrollo de otras competencias clave, participando en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística desde una rica terminología y diversidad de conceptos que se utilizan y transmiten durante la realización de las prácticas

deportivas. El alumnado deberá poner en práctica las distintas capacidades comunicativas para una convivencia democrática, disponer de recursos para la resolución dialogada de conflictos, desterrando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse en los diferentes contextos de su vida.

Las diferentes funciones implícitas existentes en las prácticas deportivas deben ser adoptadas por el alumnado desde una conciencia crítica, analizando y reflexionando sobre las situaciones producidas en la realización de dichas prácticas. Con ello, el alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la competencia ciudadana. Este análisis implica una participación activa y constructiva, detectando cuáles son los problemas derivados de las malas prácticas motrices y deportivas, tales como la discriminación por razones de género, de diversidad social o cultural, de habilidad, la violencia o la utilización del deporte como mecanismo de control. Este análisis crítico lleva aparejado una intervención de forma intencionada, pacífica y democrática, basada en los derechos y valores fundamentales del ser humano que garanticen la equidad y la justicia social, reforzando su relación con la citada competencia.

Del mismo modo, los recursos digitales, tanto específicos como generales, aportan aspectos formativos en el uso cívico y responsable de las TIC, así como las habilidades puestas en juego contribuyen de manera directa a la adquisición de la competencia digital, al entender la importancia del respeto a la identidad personal y grupal así como su impacto en las redes y el uso eficaz de las diferentes herramientas digitales orientadas a la salud o a la configuración de entornos personales de aprendizaje.

El hecho de experimentar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural y artístico desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social, aspectos directamente relacionados con la competencia en conciencia y expresión culturales.

La utilización de los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento incluyen las habilidades de expresar y comunicar de forma creativa y abierta ideas, sentimientos y emociones, así como la adquisición de elementos técnicos que permiten la creación autónoma y colaborativa de representaciones como herramienta de crecimiento personal y colectivo, aspectos conectados, una vez más con la competencia en conciencia y expresión culturales.

Finalmente, el gran objetivo de la materia vinculado hacia la autonomía del alumno y la alumna en la aplicación de estilos de vida activos a fin de mejorar la salud, tanto individual como colectiva, tomando iniciativas de carácter personal y cercano, pero que tengan impacto en la comunidad, marcan la relación con la competencia emprendedora, mejorando las habilidades que permitan transformar las ideas y oportunidades en acciones atendiendo a los recursos disponibles.

## 4. SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### 4.1 Saberes Básicos

El artículo 6 de la LOE-LOMLOE, incluye los contenidos como uno de los elementos del currículo. El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, integra estos contenidos en lo que denomina saberes básicos, definiendo los mismos en el artículo 2.e como: “conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas”. Es decir, los saberes básicos posibilitarán el desarrollo de las competencias específicas de cada materia a largo de la etapa. En la misma línea se pronuncia el Decreto 82/2022, de 12 de julio. y Real Decreto 243/2022 de 5 de abril y del Decreto 83/2022, de 12 de julio.

Por su parte, autores como Sevillano García en su obra *Didáctica del siglo XXI* (2007), señala que los contenidos pueden definirse como “los hechos, datos, conceptos, principios, generalizaciones, estrategias, normas, valores...que manejan los alumnos durante sus actividades, para conseguir los objetivos propuestos”, es decir, son “el conjunto de saberes actitudes holísticas que posibilitan la formación e integración social de las personas”.

#### 4.1.1 Saberes básicos de ESO

Estos Saberes Básicos están incluidos en el Anexo II del Decreto 82/2022, de 12 de julio, para cada asignatura y, para Educación Física, son:

#### PRIMERO Y SEGUNDO DE ESO

##### **Vida activa y saludable.**

Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

### **Organización y gestión de la actividad física.**

Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.

Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).

### **Resolución de problemas en situaciones motrices.**

Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.

Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

### **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### **Manifestaciones de la cultura motriz.**

Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.



Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.

Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).

Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

### **Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).

La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).

Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.

Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.

Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.

Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.

Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos

TERCERO Y CUARTO DE ESO

**Vida activa y saludable.**

Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

### **Organización y gestión de la actividad física.**

Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales.

Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.

Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

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

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

Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

### **Resolución de problemas en situaciones motrices.**

Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

Sistemas de entrenamiento.

Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

### **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### **Manifestaciones de la cultura motriz.**

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

Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

### **Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.

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.

Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.

Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.

Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

#### 4.1.2. Saberes básicos de BACHILLERATO

Estos Saberes Básicos están incluidos en el Anexo II del Decreto 83/2022, de 12 de julio, para cada asignatura y, para Educación Física, son:

##### **Vida activa y saludable.**

Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas

de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que

requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

##### **Organización y gestión de la actividad física.**

Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.

Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.

Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.

Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

Protocolos ante alertas escolares.

### **Resolución de problemas en situaciones motrices.**

Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.

Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.

Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

### **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

Normas extradeporativas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).

Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).

### **Manifestaciones de la cultura motriz.**

Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

Técnicas específicas de expresión corporal.

Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.

Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.

Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.

Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

## **Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.

Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico- deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.

Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.

Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

## **4.2. Competencias específicas**

Tal y como consideran los artículos 2.c del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, Real Decreto 243/2022 de 5 de abril y del Decreto 83/2022, de 12 de julio las competencias específicas son: “desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación”.



#### 4.2.1. Competencias específicas ESO

Estas competencias específicas están incluidas en el Anexo II del Decreto 82/2022, de 12 de julio, para cada asignatura y, para Educación Física, son:

+ Competencia específica: 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas

en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

+ Competencia específica: 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus

manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico- políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

#### 4.2.2. Competencias específicas BACHILLERATO

Estas competencias específicas están incluidas en el Anexo II del Decreto 83/2022, de 12 de julio, para cada asignatura. Y, para Educación Física, son:

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3

+ Competencia específica: 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

+ Competencia específica: 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

+ Competencia específica: 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

+ Competencia específica: 5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

### **4.3 Criterios de evaluación**

El artículo 2.d del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo define los criterios de evaluación como: “referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”. Esta misma definición se recoge en el artículo 2.d del Decreto 82/2022, de 12 de julio y en el Real Decreto 243/2022 de 5 de abril y del Decreto 83/2022, de 12 de julio

#### **4.3.1. Criterios de evaluación de ESO**

Estos criterios de evaluación están incluidos en el Anexo II del Decreto 82/2022, de 12 de julio, para cada asignatura. Y, para Educación física, son:

#### **4.3.1. a) PRIMERO Y SEGUNDO ESO**

##### **Competencia específica 1.**

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada 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.

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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

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.

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

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

Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

#### Competencia específica 2.

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.

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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

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.

Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

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.

Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### Competencia específica 4.

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.

Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

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.

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.

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

### 4.3.1.b) TERCERO Y CUARTO

#### Competencia específica 1.

Planificar 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.

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.

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.

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

Adoptar 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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

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

### Competencia específica 2.

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.

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.

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.

Practicar y participar 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.

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, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

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, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las

actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### Competencia específica 4.

Comprender y practicar 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 y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito fíicodeportivo.

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 herramienta 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.

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

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

### 4.3.2. Criterios de evaluación de BACHILLERATO

Estos criterios de evaluación están incluidos en el Anexo II del Decreto 83/2022, de 12 de julio, para cada asignatura y, para Educación física, son:

#### Competencia específica 1.

Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo

de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

### Competencia específica 2.

Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

### Competencia específica 3.

Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.



Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

#### Competencia específica 4.

Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

#### Competencia específica 5.

Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes

**5. Organización de los saberes básicos, competencias específicas, criterios de evaluación, descriptores operativos y UDD.**

Definidos en los apartados anteriores estos elementos del currículo, es importante reseñar que los saberes básicos, las competencias específicas y los criterios de evaluación se relacionen entre sí, teniendo en cuenta lo contemplado en el anexo II del citado Decreto 82/2022, y Decreto 83/2022, de 12 de julio.

Además, cada una de las competencias específicas debe conectarse con sus descriptores operativos, lo que permitirá obtener el perfil competencial del alumnado.

A continuación, se muestra la relación de estos elementos:

## Educación Física. 1º ESO

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA Y S. DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN - PONDERACIÓN	DESCRIP. C. CLAVE
<p style="text-align: center;"><b>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b></p> <p>- <u>Salud física</u>: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>- <u>Salud social</u>: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>- <u>Salud mental</u>: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>	<p><b>1.</b> Adoptar un estilo de vida y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>1.1.</b> Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada 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. <b>5 %</b></p>	<p><b>CCL 3</b></p> <p><b>STEM 2</b></p> <p><b>STEM 5</b></p> <p><b>CD 4</b></p> <p><b>CPSAA 2</b></p> <p><b>CPSAA 4</b></p>
		<p><b>1.2.</b> 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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.3.</b> 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. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.5.</b> Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.6.</b> Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. <b>5 %</b></p>	

<p><b>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Elección de la práctica física</u>: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</li> <li>- <u>Preparación de la práctica motriz</u>: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li> <li>- <u>La higiene</u> como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li> <li>- <u>Planificación y autorregulación de proyectos motores</u>: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>- <u>Prevención de accidentes</u> en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>- <u>Actuaciones ante accidentes</u> durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).</li> </ul>	<p><b>2.</b> Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>2.1</b> 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. <b>10 %</b></p> <p><b>2.2</b> 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. <b>10 %</b></p> <p><b>2.3</b> 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. <b>10 %</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CPSAA 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CPSAA 5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CE 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CE 3</b></p>
---	---	--	---

<p><b>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <p>- <u>Toma de decisiones</u>: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- <u>Capacidades perceptivo-motrices</u> en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que</p>	<p><b>3.1</b> Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. <b>7 %</b></p>	<p><b>CCL 5</b></p> <p><b>CPSAA 1</b></p> <p><b>CPSAA 3</b></p>
		<p><b>3.2</b> 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. <b>7 %</b></p>	

<p>deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.</li> <li>- <u>Habilidades motrices específicas</u> asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>- <u>Actitud crítica</u> ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</li> </ul>	<p>canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p style="text-align: center;"><b>20 %</b></p>	<p><b>3.3</b> Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. <b>6 %</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CPSAA5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CC3</b></p>
--	--	---	--

<p><b>D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Gestión emocional</u>: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>- <u>Habilidades sociales</u>: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> <li>- <u>Respeto a las reglas</u>: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>- <u>Identificación y rechazo de conductas</u> contrarias a la convivencia en situaciones motrices (violencia, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> </ul>	<p><b>4.</b> 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><b>10 %</b></p>	<p><b>4.1</b> 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. <b>3 %</b></p>	<p><b>CC2</b></p>
<p><b>E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aportaciones de la cultura motriz</u> a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</li> <li>- <u>Usos comunicativos de la corporalidad</u>: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</li> <li>- <u>Práctica de actividades rítmico-musicales</u> con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</li> <li>- <u>Deporte y perspectiva de género</u>: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, etc.).</li> </ul>		<p><b>4.2</b> Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. <b>3 %</b></p>	<p><b>CC3</b></p> <p><b>CCEC1</b></p> <p><b>CCEC2</b></p>
		<p><b>4.3</b> 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. <b>4 %</b></p>	<p><b>CCEC3</b></p> <p><b>CCEC4</b></p>

<p>- <u>Influencia del deporte en la cultura actual</u>: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p><b>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b></p> <p>- <u>Normas de uso</u>: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>- <u>Nuevos espacios y prácticas deportivas</u>. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>- <u>Aproximación al patrimonio histórico y cultural</u> de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>- <u>Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto</u> como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>- <u>Aproximación a las herramientas digitales</u>, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>- <u>Análisis del riesgo</u> en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad.</p> <p>- <u>Consumo responsable</u>: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>- <u>Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano</u>.</p> <p>- <u>Cuidado del entorno próximo</u>, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p> <p><b>10 %</b></p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. <b>5 %</b></p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>5 %</b></p>	<p><b>STEM5</b></p> <p><b>CC4</b></p> <p><b>CE1</b></p> <p><b>CE3</b></p>
---	---	---	---



## Educación Física. 2º ESO

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA Y S. DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN - PONDERACIÓN	DESCRIP. C. CLAVE
<p style="text-align: center;"><b>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b></p> <p>- <u>Salud física</u>: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>- <u>Salud social</u>: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>- <u>Salud mental</u>: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>	<p><b>1.</b> Adoptar un estilo de vida y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>1.1.</b> Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada 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. <b>5 %</b></p>	<p><b>CCL 3</b></p> <p><b>STEM 2</b></p> <p><b>STEM 5</b></p> <p><b>CD 4</b></p> <p><b>CPSAA 2</b></p> <p><b>CPSAA 4</b></p>
		<p><b>1.2.</b> 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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.3.</b> 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. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.5.</b> Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.6.</b> Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. <b>5 %</b></p>	

<p><b>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Elección de la práctica física</u>: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</li> <li>- <u>Preparación de la práctica motriz</u>: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li> <li>- <u>La higiene</u> como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li> <li>- <u>Planificación y autorregulación de proyectos motores</u>: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>- <u>Prevención de accidentes</u> en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>- <u>Actuaciones ante accidentes</u> durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).</li> </ul>	<p><b>2.</b> Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p><b>30 %</b></p>	<p><b>2.1</b> 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. <b>10 %</b></p>	<b>CPSAA 4</b>
		<p><b>2.2</b> 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 del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. <b>10 %</b></p>	<b>CPSAA 5</b>
		<p><b>2.3</b> 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. <b>10 %</b></p>	<b>CE 2</b>

<p><b>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <p>- <u>Toma de decisiones</u>: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- <u>Capacidades perceptivo-motrices</u> en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que</p>	<p><b>3.1</b> Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. <b>7 %</b></p> <hr/> <p><b>3.2</b> 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. <b>7 %</b></p>	<p><b>CCL 5</b></p> <p><b>CPSAA 1</b></p> <p><b>CPSAA 3</b></p>
---	---	--	---

<p>deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.</li> <li>- <u>Habilidades motrices específicas</u> asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</li> <li>- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>- <u>Actitud crítica</u> ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</li> </ul>	<p>canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p style="text-align: center;"><b>20 %</b></p>	<p><b>3.3</b> Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. <b>6 %</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CPSAA5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CC3</b></p>
--	--	---	--

<p><b>D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Gestión emocional</u>: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</li> <li>- <u>Habilidades sociales</u>: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> <li>- <u>Respeto a las reglas</u>: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>- <u>Identificación y rechazo de conductas</u> contrarias a la convivencia en situaciones motrices (violencia, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> </ul>	<p><b>4.</b> 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><b>10 %</b></p>	<p><b>4.1</b> 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. <b>3 %</b></p>	<p><b>CC2</b></p>
<p><b>E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aportaciones de la cultura motriz</u> a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</li> <li>- <u>Usos comunicativos de la corporalidad</u>: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</li> <li>- <u>Práctica de actividades rítmico-musicales</u> con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</li> <li>- <u>Deporte y perspectiva de género</u>: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, etc.).</li> </ul>		<p><b>4.2</b> Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. <b>3 %</b></p>	<p><b>CC3</b></p> <p><b>CCEC1</b></p> <p><b>CCEC2</b></p>
		<p><b>4.3</b> 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. <b>4 %</b></p>	<p><b>CCEC3</b></p> <p><b>CCEC4</b></p>

<p>- <u>Influencia del deporte en la cultura actual</u>: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p><b>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b></p> <p>- <u>Normas de uso</u>: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>- <u>Nuevos espacios y prácticas deportivas</u>. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>- <u>Aproximación al patrimonio histórico y cultural</u> de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>- <u>Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto</u> como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.</p> <p>- <u>Aproximación a las herramientas digitales</u>, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>- <u>Análisis del riesgo</u> en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad.</p> <p>- <u>Consumo responsable</u>: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>- <u>Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano</u>.</p> <p>- <u>Cuidado del entorno próximo</u>, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p> <p><b>10 %</b></p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. <b>5 %</b></p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>5 %</b></p>	<p><b>STEM5</b></p> <p><b>CC4</b></p> <p><b>CE1</b></p> <p><b>CE3</b></p>
---	---	---	---

## Educación Física. 3º ESO

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA Y S. DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIP. C. CLAVE
<p style="text-align: center;"><b>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b></p> <p>- <u>Salud física</u>: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>- <u>Salud social</u>: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>- <u>Salud mental</u>: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>	<p><b>1.</b> Adoptar un estilo de vida y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>1.1.</b> Planificar 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. <b>5 %</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CCL 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>STEM 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>STEM 5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CD 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CPSAA 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CPSAA 4</b></p>
		<p><b>1.2.</b> 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. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.3.</b> 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. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.5.</b> Adoptar 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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.6.</b> Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. <b>5 %</b></p>	

<p><b>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>- <u>Elección de la práctica física</u>: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>- <u>Preparación de la práctica motriz</u>: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>- <u>Reflexión crítica</u> sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>- <u>Planificación y autorregulación de proyectos motores</u>:</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</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. <b>10 %</b></p>	CPSAA 4
		<p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. <b>10 %</b></p>	CPSAA 5
			CE 2



<p>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.</p> <p>- <u>Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</u> Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>- <u>Actuaciones ante accidentes.</u> Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>	<p>físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>2.3</b> 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. <b>10 %</b></p>	<p><b>CE 3</b></p>
--	--	---	--------------------

<p style="text-align: center;"><b>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <p>- <u>Toma de decisiones:</u> búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de movimientos y acciones individuales según las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los</p>	<p><b>3.1</b> Practicar y participar 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. <b>7 %</b></p>	<p><b>CCL 5</b></p> <p><b>CPSAA 1</b></p>
--	---	---	---



<p>convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicaso sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p><b>E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aportaciones de la cultura motriz</u> a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</li> <li>- <u>Usos comunicativos de la corporalidad</u>: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- <u>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo</u>. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</li> <li>- <u>Deporte y perspectiva de género</u>: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</li> <li>- <u>Influencia del deporte en la cultura actual</u>: deporte e intereses políticos y económicos.</li> </ul>	<p>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 style="text-align: center;"><b>10 %</b></p>	<p><b>4.2</b> Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo. <b>3 %</b></p> <p><b>4.3</b> 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 herramienta 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. <b>4 %</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>CC3</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC1</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC2</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC3</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC4</b></p>
---	--	--	--

<p align="center"><b>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Normas de uso: respeto a las normas viales</u> en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>- La <u>práctica de la bicicleta</u> como medio de transporte habitual.</li> <li>- <u>Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas</u> (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</li> <li>- <u>Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha</u>, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.</li> <li>- <u>Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás</u> en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>- <u>Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural</u> tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.</li> <li>- <u>Utilidades de las herramientas digitales</u> para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</li> <li>- <u>Consumo responsable</u>: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</li> <li>- <u>Diseño y organización de actividades físicas</u> en el medio natural y urbano.</li> <li>- <u>Cuidado del entorno</u>, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</li> </ul>	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p> <p align="center"><b>10 %</b></p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. <b>5 %</b></p> <hr/> <p>5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>5 %</b></p>	<p align="center"><b>STEM5</b></p> <p align="center"><b>CC4</b></p> <p align="center"><b>CE1</b></p> <p align="center"><b>CE3</b></p>
--	--	--	---

## Educación Física. 4º ESO

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA Y S. DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIP. C. CLAVE
<p style="text-align: center;"><b>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b></p> <p>- <u>Salud física</u>: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>- <u>Salud social</u>: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>- <u>Salud mental</u>: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>	<p>1. Adoptar un estilo de vida y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>1.1.</b> Planificar 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. <b>5 %</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CCL 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>STEM 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>STEM 5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CD 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CPSAA 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CPSAA 4</b></p>
		<p><b>1.2.</b> 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. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.3.</b> 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. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.5.</b> Adoptar 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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. <b>5 %</b></p>	
		<p><b>1.6.</b> Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. <b>5 %</b></p>	

<p><b>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>- <u>Elección de la práctica física</u>: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>- <u>Preparación de la práctica motriz</u>: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>- <u>Reflexión crítica</u> sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>- <u>Planificación y autorregulación de proyectos motores</u>:</p>	<p><b>2.</b> 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</p>	<p><b>2.1</b> 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. <b>10 %</b></p>	<b>CPSAA 4</b>
		<p><b>2.2</b> 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. <b>10 %</b></p>	<b>CPSAA 5</b>
			<b>CE 2</b>

<p>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.</p> <p>- <u>Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</u> Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>- <u>Actuaciones ante accidentes.</u> Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>	<p>físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>2.3</b> 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. <b>10 %</b></p>	<p><b>CE 3</b></p>
--	--	---	--------------------

<p style="text-align: center;"><b>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <p>- <u>Toma de decisiones:</u> búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de movimientos y acciones individuales según las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los</p>	<p><b>3.1</b> Practicar y participar 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. <b>7 %</b></p>	<p><b>CCL 5</b></p> <p><b>CPSAA 1</b></p>
--	---	---	---

<p>estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del rival en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Capacidades perceptivo-motrices</u> 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.</li> <li>- <u>Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</u> Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</li> <li>- <u>Sistemas de entrenamiento.</u></li> <li>- <u>Habilidades motrices específicas</u> asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</li> <li>- <u>Creatividad motriz:</u> creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</li> <li>- <u>Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno</u> que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludables en el espacio público y vial.</li> </ul>	<p>resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p style="text-align: center;"><b>20 %</b></p>	<p><b>3.2</b> 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, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. <b>7 %</b></p>	<b>CPSAA 3</b>
		<p><b>3.3</b> 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, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. <b>6 %</b></p>	<b>CPSAA5</b>

<p><b>D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b></p>	<p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo</p>	<p><b>4.1</b> Comprender y practicar 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 y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. <b>3 %</b></p>	<b>CC2</b>
---	--	--	------------



<p>convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicaso sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p><b>E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Aportaciones de la cultura motriz</u> a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</li> <li>- <u>Usos comunicativos de la corporalidad</u>: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- <u>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo</u>. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</li> <li>- <u>Deporte y perspectiva de género</u>: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</li> <li>- <u>Influencia del deporte en la cultura actual</u>: deporte e intereses políticos y económicos.</li> </ul>	<p>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 style="text-align: center;"><b>10 %</b></p>	<p><b>4.2</b> Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo. <b>3 %</b></p> <hr/> <p><b>4.3</b> 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 herramienta 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. <b>4 %</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>CC3</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC1</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC2</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC3</b></p> <p style="text-align: right;"><b>CCEC4</b></p>
---	--	--	--

<p><b>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Normas de uso: respeto a las normas viales</u> en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>- La <u>práctica de la bicicleta</u> como medio de transporte habitual.</li> <li>- <u>Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas</u> (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</li> <li>- <u>Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha</u>, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.</li> <li>- <u>Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás</u> en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>- <u>Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural</u> tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.</li> <li>- <u>Utilidades de las herramientas digitales</u> para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</li> <li>- <u>Consumo responsable</u>: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</li> <li>- <u>Diseño y organización de actividades físicas</u> en el medio natural y urbano.</li> <li>- <u>Cuidado del entorno</u>, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</li> </ul>	<p><b>5.</b> Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p> <p style="text-align: center;"><b>10 %</b></p>	<p><b>5.1</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. <b>5 %</b></p> <hr/> <p><b>5.2</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>5 %</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>STEM5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CC4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CE1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CE3</b></p>
---	--	--	---

## Educación Física. 1º BACHILLERATO

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIA ESPECÍFICA Y S.DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIP. C. CLAVE
<p style="text-align: center;"><b>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b></p> <p>– <u>Salud física</u>: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las CFB y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>– <u>Salud social</u>: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.</p>	<p>1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas</p>	<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. <b>6 %</b></p>	<b>STEM 2</b>
		<p>1.2. Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. <b>6 %</b></p>	<b>STEM 5</b>
		<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. <b>6 %</b></p>	<b>CD 1</b>
			<b>CD 4</b>
			<b>CPSAA1.1</b>
			<b>CPSAA1.2</b>

<p>Prácticas con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>– <u>Salud mental</u>: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.</p>	<p>profesionales asociadas a la actividad física.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>1.4.</b> Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. <b>6 %</b></p> <p><b>1.5.</b> Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas</p>	<p style="text-align: center;"><b>CPSAA 5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CE 3</b></p>
---	--	---	--

<p>Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios.</p>		<p>de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. <b>6 %</b></p>	<p>Diario Clase</p>
<p><b>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <p>– <u>Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva</u>, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.</p> <p>– <u>Selección responsable y sostenible del material deportivo</u>. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>– <u>Hábitos higiénicos</u>. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.</p> <p>– <u>Autogestión de proyectos personales</u> de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.</p> <p>– <u>Prevención de accidentes en las prácticas motrices</u>. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades</p>	<p><b>2.1</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. <b>10 %</b></p>	<p><b>CPSAA1.2</b></p>
		<p><b>2.2</b> Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. <b>10 %</b></p>	<p><b>CPSAA 4</b></p> <p><b>CE 2</b></p>

<p>– <u>Actuaciones críticas ante accidentes.</u> Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <p>– <u>Protocolos ante alertas escolares.</u></p>	<p>físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p style="text-align: center;"><b>30 %</b></p>	<p><b>2.3</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p> <p><b>10 %</b></p>	<p><b>CE 3</b></p>
---	---	--	--------------------

<p><b>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <p>– <u>Toma de decisiones</u>: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>– <u>Plan deportivo</u>. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.</p> <p>– <u>Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo</u> solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>– <u>Capacidades perceptivo-motrices</u> en contexto de práctica: integración del <u>esquema corporal</u>; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y</p>	<p><b>3.</b> Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir</p>	<p><b>3.1</b> Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. <b>6 %</b></p> <p><b>3.2</b> Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. <b>7 %</b></p>	<p><b>CCL 5</b></p> <p><b>CPSAA1.1</b></p> <p><b>CPSAA 2</b></p>
--	--	--	--

<p>temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p>– <u>Planificación</u> para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>– <u>Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes</u> o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p> <p>– <u>Creatividad motriz</u>: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>	<p>autéonomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</p> <p><b>20 %</b></p>	<p><b>3.3</b> Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. <b>7 %</b></p>	<p><b>CPSAA5</b></p> <p><b>CC3</b></p>
---	--	--	--



<p><b>D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Gestión del éxito y la fama</u> en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</li> <li>– <u>Habilidades sociales</u>: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> <li>– <u>Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte</u>, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).</li> <li>– <u>Desempeño de roles y funciones</u> relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador...</li> <li>– <u>Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices</u> (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).</li> </ul> <p><b>E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Los <u>juegos y deportes tradicionales y autóctonos</u> y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</li> <li>– <u>Técnicas específicas de expresión corporal</u>.</li> <li>– Práctica de <u>actividades rítmico-musicales</u> con intencionalidad estética o artístico- expresiva.</li> <li>– Buenas prácticas profesionales en el deporte.</li> <li>– <u>Deporte y perspectiva de género</u>: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en los medios.</li> <li>– <u>Deporte, política y economía</u>: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.</li> </ul>	<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p> <p><b>10 %</b></p>	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. <b>5 %</b></p> <hr/> <p>4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. <b>5 %</b></p>	<p><b>STEM 5</b></p> <p><b>CPSAA1.2</b></p> <p><b>CC1</b></p> <p><b>CCEC1</b></p>
--	---	--	---

<p><b>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible</u> en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li> <li>– Análisis de las <u>posibilidades del entorno natural y urbano</u> para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</li> <li>– <u>Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha</u>, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.</li> </ul>	<p><b>5.</b> Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando</p>	<p><b>5.1</b> Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. <b>5 %</b></p>	<p><b>STEM5</b></p> <p><b>CPSAA1.2</b></p>
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Actuaciones para la <u>mejora del entorno urbano</u> desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).</li> <li>– <u>Diseño y creación de propuestas educativas</u>, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.</li> <li>– Posibilidades de las <u>herramientas digitales</u> en el diseño de propuestas educativas.</li> <li>– <u>Previsión de riesgos asociados a las actividades</u> y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos.</li> <li>– <u>Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos</u> y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.</li> <li>– <u>Cuidado y mejora del entorno próximo</u>, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul>	<p>y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p> <p style="text-align: center;"><b>10 %</b></p>	<p><b>5.2</b> Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. <b>5 %</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CPSAA 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CC4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CE1</b></p>
---	---	--	---

COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p style="text-align: center;"> <b>CLL (Competencia en Comunicación Lingüística)</b>  <b>CP (Competencia Plurilingüe)</b>  <b>STEM (Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería)</b>  <b>CD (Competencia Digital)</b>  <b>CPSAA (Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender)</b>  <b>CC (Competencia Ciudadana)</b>  <b>CE (Competencia Emprendedora)</b>  <b>CCEC (Competencia en Conciencia y Expresión Culturales)</b> </p>	<p style="text-align: center;">           Registro anecdótico            Listas de control            Escalas de observación            Diario de clase            Debates            Análisis de producciones            Pruebas de composición            Portfolio            Rúbricas            Autoevaluación            Coevaluación            Etc.         </p>

**NOTA:** La ponderación de las competencias específicas serán la base sobre la que se ponderarán, a su vez, los criterios de evaluación, siendo la distribución de su valor equitativo. La ponderación inicial de los criterios de evaluación, así como sus instrumentos de evaluación, será orientativa y cada profesor podrá degradar cada uno de los criterios de evaluación en los indicadores de logro que considere necesarios para su evaluación, actualizándolos en función de las características de su alumnado y de cualquier otro condicionante que haga modificar el diseño inicial previsto; respetando siempre el peso de los criterios de calificación.

## Relación de crit. eval. y secuenciación de unidades didácticas por curso Educación Física 1º ESO

Tecnología y digitalización 1º ESO Relación de criterios y Ud. Didáct.		1ª eval		2ª eval			3ª eval		
		UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
<b>Criterios de evaluación</b>		<b>% Crit</b>							
1.1 Establecer y organizar <b>secuencias sencillas de actividad física</b> orientada al concepto integral de salud y al <b>estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</b>	5%		X						
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía <b>procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene</b> durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las <b>rutinas</b> propias de una práctica motriz saludable y responsable.	5%	X	X						
1.3 <b>Adoptar</b> de manera responsable y con progresiva autonomía <b>medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica</b> de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	5%	X	X						
1.4 Actuar, de acuerdo a los <b>protocolos de intervención, ante accidentes</b> derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de <b>primeros auxilios.</b>	5%	X							
1.5 <b>Analizar y valorar</b> la incidencia que ciertas <b>prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud</b> y en la convivencia, valorando su impacto y <b>evitando activamente su reproducción.</b>	5%	X							
1.6 Explorar diferentes <b>recursos y aplicaciones digitales</b> reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	5%		X						
2.1 <b>Desarrollar proyectos motores</b> de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo <b>estrategias de autoevaluación y coevaluación</b> tanto del proceso como del resultado.	10%								
2.2 <b>Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones</b> en situaciones lúdicas, <b>juegos modificados y actividades deportivas</b> a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la <b>lógica interna</b> en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	10%					X	X	X	
2.3 <b>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos</b> de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de <b>resolución de problemas</b> en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	10%					X	X	X	
3.1 <b>Practicar</b> una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las <b>actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</b>	7%					X	X	X	
3.2 <b>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices</b> para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	7%					X	X	X	
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de <b>habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad</b> , ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una <b>actitud crítica</b> y un compromiso activo frente a los estereotipos, las <b>actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia</b> , haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	6%					X	X	X	
4.1 Gestionar la <b>participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras</b> , favoreciendo su conservación y <b>valorando sus orígenes, evolución</b> e influencia en las sociedades contemporáneas.	3%								X
4.2 <b>Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas</b> según sus características y requerimientos, <b>evitando los posibles estereotipos de género</b> o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	3%					X	X	X	
4.3 <b>Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal</b> individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	4%								X
5.1 <b>Participar</b> en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, <b>disfrutando</b> del entorno de <b>manera sostenible</b> , minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	5%							X	

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5%							X	
	100%								

### Relación de crit. eval. y secuenciación de unidades didácticas por curso Educación Física 2º ESO

Tecnología y digitalización 1º ESO Relación de criterios y Ud. Didáct.	% Crit	1ª eval		2ª eval			3ª eval		
		UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
<b>Criterios de evaluación</b>									
1.1 Establecer y organizar <b>secuencias sencillas de actividad física</b> orientada al concepto integral de salud y al <b>estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</b>	5%		X						
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía <b>procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene</b> durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las <b>rutinas</b> propias de una práctica motriz saludable y responsable.	5%	X	X						
1.3 <b>Adoptar</b> de manera responsable y con progresiva autonomía <b>medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica</b> de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	5%	X	X						
1.4 Actuar de acuerdo a los <b>protocolos de intervención ante accidentes</b> derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de <b>primeros auxilios.</b>	5%	X							
1.5 <b>Analizar y valorar</b> la incidencia que ciertas <b>prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud</b> y en la convivencia, valorando su impacto y <b>evitando activamente su reproducción.</b>	5%	X							
1.6 Explorar diferentes <b>recursos y aplicaciones digitales</b> reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	5%		X						
2.1 <b>Desarrollar proyectos motores</b> de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo <b>estrategias de autoevaluación y coevaluación</b> tanto del proceso como del resultado.	10%								
2.2 <b>Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones</b> en situaciones lúdicas, <b>juegos modificados y actividades deportivas</b> a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la <b>lógica interna</b> en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	10%				X	X	X		
2.3 <b>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos</b> de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de <b>resolución de problemas</b> en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	10%				X	X	X		
3.1 <b>Practicar</b> una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las <b>actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</b>	7%				X	X	X		
3.2 <b>Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices</b> para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	7%				X	X	X		
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de <b>habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad</b> , ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una <b>actitud crítica</b> y un compromiso activo frente a los estereotipos, las <b>actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia</b> , haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	6%				X	X	X		

4.1 Gestionar la <b>participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras</b> , favoreciendo su conservación y <b>valorando sus orígenes, evolución</b> e influencia en las sociedades contemporáneas.	3%								X
4.2 <b>Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas</b> según sus características y requerimientos, <b>evitando los posibles estereotipos de género</b> o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	3%				X	X	X		
4.3 <b>Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal</b> individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	4%								X
5.1 <b>Participar</b> en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, <b>disfrutando</b> del entorno de <b>manera sostenible</b> , minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	5%							X	
5.2 <b>Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural</b> y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5%							X	
	100%								

### Relación de crit. eval. y secuenciación de unidades didácticas por curso Educación Física 3º ESO

Criterios de evaluación	% Crit	1ª eval		2ª eval			3ºeval		
		UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
1.1 Planificar 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.	5%		X						
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.	5%	X	X						
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.	5%	X	X						
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	5%	X							
1.5 Adoptar 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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y	5%	X							

objetividad.									
1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	5%		X						
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.	10%				X	X	X		
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.	10%				X	X	X		
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.	10%				X	X	X		
3.1 Practicar y participar 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.	7%				X	X	X		
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, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	7%				X	X	X		
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, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	6%				X	X	X		
4.1 Comprender y practicar 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 y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	3%								X
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.	3%				X	X	X		
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 herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	4%								X
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	5%							X	



5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5%							X	
	100%								

## Relación de crit. eval. y secuenciación de unidades didácticas por curso Educación Física 4º ESO

Criterios de evaluación	% Crit	1ª eval		2ª eval			3ªeval		
		UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
1.1 Planificar 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.	5%		X						
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.	5%	X	X						
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.	5%	X	X						
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	5%	X							
1.5 Adoptar 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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	5%	X							
1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	5%		X						
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.	10%				X	X	X		
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.	10%				X	X	X		
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.	10%				X	X	X		

3.1 Practicar y participar 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.	7%				X	X	X		
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, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	7%				X	X	X		
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, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	6%				X	X	X		
4.1 Comprender y practicar 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 y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	3%								X
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	3%				X	X	X		
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 herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	4%								X
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	5%							X	
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5%							X	
	100%								

## Relación de crit. eval. y secuenciación de unidades didácticas por curso Educación Física 1º BTO

Criterios de evaluación	% Crit	1ª eval		2ª eval			3ª eval		
		UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	6%	X							

1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de <b>activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene</b> , durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles <b>estudios posteriores o futuros desempeños profesionales</b> .	6%	X							X
1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la <b>prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física</b> , así como para la aplicación de <b>primeros auxilios</b> ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	6%	X							
1.4 <b>Actuar de forma crítica</b> , comprometida y responsable ante los <b>estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal</b> y los <b>comportamientos que pongan en riesgo la salud</b> , aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	6%		X						
1.5 Emplear, de manera autónoma, <b>aplicaciones y dispositivos digitales</b> relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	6%	X							
2.1 <b>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación</b> que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	10%							X	
2.2 <b>Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución</b> en contextos reales o simulados de actuación y <b>adaptando las estrategias</b> a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10%			X	X	X			
2.3 <b>Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</b>	10%			X	X	X			
3.1 <b>Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud</b> , el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar <b>distintos roles relacionados con ellas</b> .	6%								X
3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	7%			X	X	X			
3.3 <b>Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes</b> , durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de <b>habilidades sociales de diálogo</b> en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	7%			X	X	X			
4.1 <b>Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes</b> en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	5%		X						
4.2 <b>Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical</b> , aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	5%							X	
5.1 <b>Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible</b> , minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	5%						X		
5.2 <b>Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos</b> intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	5%						X		
<b>TOTALES</b>	<b>100%</b>								



## 7. TEMPORALIZACIÓN:

---

### PRIMER TRIMESTRE:

1º ESO: UD1 “Actividad física y Salud. Calentamiento” / UD 2 “Ponte en forma: Running”.

2º ESO: UD1 “Ponte en forma” / UD 2 “Jugando al Atletismo”.

3º ESO: UD1 “Condición Física” / UD 2 “Atletismo (Carreras)”.

4º ESO: UD1 “Condición Física y Salud” / UD 2 “Ponte en forma: Running y capacidades físicas”.

1º BACH: UD1 “Me pongo en forma”/ UD 2 “Test de Condición Física”

---

### SEGUNDO TRIMESTRE:

1º ESO: UD 3 “Bádminton” / UD 4 “Juegos y Deportes Alternativos (Ringo,Béisbol, Combas etc.)” / UD 5 “ Actividades de Expresión”.

2º ESO: UD 3 “Balonmano/Baloncesto” / UD 4 Floorball” / UD 5 “Actividades de Expresión” /

3º ESO: UD 3 “Voleibol/deportes de raqueta” / UD 4 “Deportes Alternativos” / UD 5 “Nutrición y Dieta saludable”

UD 7 “Comba, Activds. Ritmicas y Actividades de Expresión”

4º ESO: UD 3 “Voleibol”/ UD 4“Deportes Alternativos: Floorball, beisbol” / UD 5 “Actividades de Expresión”.

1º BACH: UD 3 “Deportes de Equipo” / UD 4 “Deportes de Oposición” / UD 5 “Deportes Alternativos”

---

### TERCER TRIMESTRE:

1º ESO: UD 6 Deportes de Cooperación/Oposición: Baloncesto, Balonmano, Hockey, Fútbol” / UD 7 “Juegos de Aventura” / UD 8: “Estiramientos y Relajación”

2º ESO: UD 6 “Voleibol/Fútbol Sala” / UD 7 “Habilidades gimnásticas y Acrosport” / UD 8 “Actividades Naturaleza”.

3º ESO: UD 6 “Baloncesto/Balonmano” / UD 7 “Fútbol Sala” / UD 8: “Actividades en la Na”.

4º ESO: UD 6 “Baloncesto/Balonmano” / UD 7 “Fútbol Sala” / UD 8 “Actividades Naturaleza”.

1º BACH: UD 6 “Actividades de Expresión” / UD 7 “Actividades en el Medio Natural” / UD 8 “Dieta Saludable, Equilibrio calórico y Primeros Auxilios”.

\*En los diferentes trimestres se podrán llevar a cabo Pruebas de Condición Física, con el objetivo de comparar los resultados y comprobar la evolución en las distintas capacidades físicas de los alumnos/as a lo largo del curso.

Nota: aunque procuraremos ceñirnos en lo posible a esta temporalización, es más que probable que sufra alguna modificación por cuestiones meteorológicas ó para un uso más eficiente de las instalaciones y recursos disponibles, o por cualquier otra circunstancia que estime el profesorado, atendiendo a razones de índole pedagógico y didáctico.

## 8. METODOLOGÍA

El referente principal de la intervención educativa de este proyecto de enseñanza es el aprendizaje constructivista, donde el alumno es partícipe del proceso de enseñanza – aprendizaje y no un mero receptor y reproductor de conocimientos.

Desde este enfoque, la misión del profesor será presentar el conocimiento de manera que pueda ser captado por los alumnos y generar en éstos procesos reflexivos que les lleven a comprender e integrar en su estructura cognitiva los nuevos aprendizajes, evitando que aprendan contenidos aislados y sin conexión aparente.

La participación activa del alumno en la enseñanza, conlleva la utilización por parte del profesor de una metodología que permita trabajar al alumno de forma cada vez más autónoma.

Y como referentes de esta filosofía, a la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza – aprendizaje tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- *Partir del nivel de desarrollo del alumno.* Dando con ello respuesta a uno de los principios de las recientes reformas educativas, la individualización de la enseñanza. La heterogeneidad va a ser una característica de los grupos de aprendizaje, diferentes niveles de maduración, de crecimiento, de habilidad..., y, para poder hacer un tratamiento didáctico de las diferencias individuales, resulta imprescindible evaluar la situación de partida para establecer secuencias de aprendizaje adecuadas al nivel inicial.

- *Asegurar la construcción de aprendizajes significativos.* Para ello será necesario:

- A) El contenido debe ser potencialmente significativo para lo cual debemos respetar la lógica interna de los aprendizajes, analizando y jerarquizando las tareas en base a su complejidad y grado de exigencia. Por ejemplo, antes de enseñar elementos deportivos complejos es necesario que el alumno tenga un cierto dominio de las habilidades básicas.

- B) El alumno debe estar motivado, como referencia S. Bañuelos, “alumno motivado, alumno ganado”.

- Proponer aprendizajes en forma de retos. Deberán ser lo suficientemente complejos para crear motivación a su resolución, pero alcanzables pues de lo contrario llevarán al abandono.

- Aprender a aprender: auto-enseñanza basada en la autonomía.

Y todo ello con el objetivo metodológico de crear interés hacia la práctica voluntaria de actividad física fuera del horario lectivo, fomentando en nuestros alumnos la utilización de la práctica físico-deportiva como referente de ocupación de su tiempo de ocio.

Nuestra intervención estará en función de la competencia del alumno, es decir, cuanto mayor sea la dificultad que el alumno encuentra para realizar la tarea, mayor será el grado de ayuda y directividad del profesor, por el contrario, a medida que aumenta la competencia del sujeto, disminuye la ayuda precisa. Y en base a esto, es necesaria la adquisición de un nivel de competencia motriz suficiente y eficiente para caminar hacia la autonomía, no debemos olvidar que sólo se practica aquello que se domina y por lo tanto, nuestra área debe orientarse también a la adquisición de un bagaje motriz como medio para crear hábitos.

Así pues, la mayor o menor directividad con que planteemos la enseñanza, va a depender del grado de autonomía, así como del tipo de contenido de que se trate. En el nivel educativo que nos ocupa, vamos a ir poco a poco aumentando la capacidad del alumnado para tomar decisiones y asumir responsabilidades en su aprendizaje, empezando por elecciones sencillas, como puede ser la elaboración y puesta en práctica de sus propios calentamientos, para ir aumentando progresivamente en cantidad y calidad su participación en las decisiones.

Así, y, haciendo referencia a los enfoques metodológicos utilizaremos un planteamiento ecléctico, donde elijamos, en función del momento del proceso, del nivel de los alumnos, de los contenidos, etc.; los métodos, estrategias y estilos de enseñanza más adecuados.

A modo general, optaremos por la utilización de los métodos basados en la reproducción de modelos ante aprendizajes técnicos estrictos, cuando la dificultad de la tarea radique en el mecanismo de ejecución y control. Por el contrario, los métodos basados en el descubrimiento cuando la dificultad de la tarea esté vinculada a los aspectos perceptivos y decisionales.

Las estrategias de enseñanza de tipo analítico enlazan más directamente con los métodos reproductivos y con tareas complejas y de alta organización, mientras que las de tipo global encuadran en los métodos basados en el descubrimiento y con tareas simples y de baja organización. Otra alternativa que tendremos en cuenta son las estrategias mixtas: global – analítica – global.

Por último, los estilos de enseñanza que utilizaremos estarán, igualmente, en consonancia con todos los aspectos reseñados con anterioridad.

Así, haremos uso del mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca, grupos de nivel, grupos reducidos, microenseñanza, y, autoevaluación, como estilos enlazados con técnicas de enseñanza de instrucción directa y métodos más reproductivos. Relacionados con técnicas basadas en la búsqueda, dentro de los métodos del descubrimiento, utilizaremos los siguientes estilos de enseñanza: descubrimiento guiado y resolución de problemas.

**NORMAS EN EL AULA:**



Consideramos que es necesario establecer desde el comienzo unas normas de trabajo en nuestro aula, debido a las condiciones características de ésta, y, a las consecuencias que derivan de su uso, con el fin de facilitar el trabajo día a día y educar en actitudes colaborando así a la adquisición de algunos de los objetivos establecidos en el currículo.

Estas normas son las siguientes:

- Acudir a clase de educación física con la indumentaria adecuada.
- Traer una botella de agua para las clases prácticas.
- Uso de zapatillas adecuadas para la práctica deportiva y bien atadas.
- Se insta a los alumnos/as a llevar una camiseta limpia para cambiarse después de cada clase de educación física.
- Queda prohibido el uso del teléfono móvil y de los mp3/mp4. Salvo que para determinadas pruebas o actividades el profesor lo autorice.
- Los alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de la ESO y 1º de Bachillerato serán incentivados a traer una pieza de fruta para comerla a lo largo de la mañana.
- Las faltas de asistencia deben justificarse en los cinco días siguientes. El excesivo número de faltas injustificadas durante un trimestre podrá suponer la pérdida de evaluación continua del alumno.
- Las faltas de puntualidad a clase serán considerada como una falta de respeto hacia los demás.
- La falta de asistencia injustificada a una prueba de evaluación supondrá la calificación negativa (0 puntos) de esa prueba. La falta de asistencia injustificada a más de una prueba de evaluación (dentro de la misma evaluación) supondrá la calificación negativa de la evaluación completa.
- Los alumnos exentos, ya sean parciales o totales, deberán llevar un diario de las clases de E.F. donde se recojan las actividades realizadas, el objetivo de la sesión, etc. y/ó realizar cualquier otra tarea indicada por el profesor.
- No se puede comer durante las clases.
- No está permitido comer/masticar chicle durante las clases.
- La rotura de material por uso inadecuado deberá ser repuesto por parte de los alumnos implicados en el incidente.

**NOTA:** Para un mejor y mayor aprovechamiento del tiempo de clase, los alumnos y alumnas del centro, cuando así lo indique su profesor de Ed. Física, a primera hora (08.25 h.) irán directamente al pabellón polideportivo municipal y a última hora (14.25 h.), saldrán para casa directamente desde el pabellón polideportivo, en ambos casos, como si se tratara de una dependencia o extensión más del propio centro educativo. Yendo los alumnos por tanto, a primera hora, directamente al pabellón, sin pasar previamente

por el centro, o marchando a casa o al transporte escolar, tras la última hora, directamente desde el pabellón polideportivo municipal, igualmente, sin tener que pasar por el propio centro educativo. También se procederá de igual forma cuando la clase de educación física sea impartida en alguno de los parques públicos o instalaciones deportivas municipales cercanas al centro educativo.

## **9. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

Siguiendo las instrucciones y recomendaciones dictadas por la consejería de Educación, la evaluación de nuestra asignatura, tendrá en todo momento un carácter CONTÍNUO, FORMATIVO Y GLOBAL.

De acuerdo a la legislación vigente, entendemos que estas son las características que debe cumplir todo proceso evaluador:

- a) Ser útil, dado que facilitará no sólo información sino también soluciones.
- b) Ser factible ya que se realizará con los medios disponibles en el Centro.
- c) Ser fiable pues proporcionará datos válidos y fidedignos.
- d) Ser contextual ya que se debe adaptar a la realidad.

La evaluación ha de ser continua e individualizada (como el proceso de aprendizaje es individual la evaluación también ha de serlo).

La evaluación supone la recogida sistemática de información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje que permite realizar juicios de valor encaminados a mejorar el propio proceso. Estos juicios de valor se realizan según García Ramos (1989) a través de “una base de datos obtenidos por algún procedimiento”.

La forma de evaluar en la Educación Secundaria Obligatoria aparece recogido a nivel normativo en el artículo 28 de la LOE-LOMLOE. Se hace constar que la evaluación será continua, formativa e integradora según las distintas materias.

## **Qué evaluar: criterios de evaluación**

El Decreto 82/2022, de 12 de julio, en su artículo 16.3 señala que:

“En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá tenerse en cuenta como referentes últimos, desde todas y cada una de las materias o ámbitos, la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el grado de adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida.

Asimismo, el apartado 4 de este mismo artículo refleja:

“El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada materia o ámbito teniendo en cuenta sus criterios de evaluación. Esta evaluación integradora implica que desde todas y cada una de las materias o ámbitos deberá tenerse en cuenta la consecución de los objetivos establecidos para la etapa, el desarrollo correspondiente de las competencias previsto en el Perfil de salida del alumnado”.

En consecuencia, se debe establecer un peso a los criterios de evaluación, referentes a través de los cuales se evaluarán las competencias específicas asociadas a ellos y por extensión sus descriptores operativos. A través de estas competencias clave, desde cada asignatura, se contribuye a la consecución del perfil de salida. Ese peso ya está establecido en las tablas precedentes.

Se debe tener en cuenta que en cada materia se tiene que determinar el nivel competencial del alumno, es decir, el grado de adquisición de cada competencia clave. Para ello habrá que asociar la calificación lograda en cada competencia específica o cada criterio de evaluación con el peso correspondiente a cada descriptor operativo con el que se relaciona la competencia específica.

En el nuestro caso se ha optado, para simplificar el cálculo, por repartir el peso global de la competencia específica, por igual, entre los descriptores operativos que se le vinculan. Esta es una alternativa, si bien se subraya que no es la única que se puede adoptar, teniendo en cuenta que hay que respetar el referente de evaluación, que en todo caso ha de ser el criterio de evaluación.

## **¿Por qué evaluar?**

Responder a tres preguntas necesarias:

- *¿Qué evaluamos?*, donde debemos diferenciar entre:
  - i. El proceso de aprendizaje que incluye los contenidos
  - ii. El proceso de enseñanza que debe valorar la adecuación de objetivos, contenidos y actividades a la realidad del entorno y del grupo, teniendo en cuenta los espacios, tiempos, agrupamientos, metodología, materiales,...
- *¿Cuándo evaluamos?*
  - i. Evaluación inicial: conocer el punto de partida al iniciar el curso
  - ii. Evaluación sumativa: hacer un balance de los aprendizajes. Actividades que permitan valorar lo aprendido en su conjunto: pruebas cerradas y abiertas, orales o escritas, sobre los elementos de la unidad, la elaboración de trabajos monográficos.
  - iii. En la evaluación formativa o continua (situada entre las dos anteriores) se encuentra todo el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para comprobar en qué grado se consiguen los objetivos propuestos. Así podrán prepararse actividades específicas y de recuperación o de profundización, y será posible valorar la eficacia de los recursos y de la metodología empleada.
- *¿Cómo evaluar?* Especificar los criterios para evaluar, los indicadores (puntos y cuadros del apartado anterior), los procedimientos, instrumentos y métodos que se utilizarán en función de las técnicas previstas. Tras el proceso evaluador, de cada alumno es preciso establecer lo que domina, las carencias y los puntos que se deben mejorar.

Entendiendo la evaluación como un proceso continuo para medir el grado de cumplimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, comprenderá principalmente los siguientes aspectos:

- Determinar el nivel de conocimientos, capacidades y destrezas alcanzado en relación a los indicadores de logro, competencias y objetivos.
- Valorar el progreso individual de cada alumno, tomando como referencia su nivel inicial de competencia y trabajo diario que desarrolla.
- Valorar la actitud del alumno y su grado de implicación con la asignatura.

- Señalar las principales dificultades de los alumnos en la consecución de los estándares, competencias, y, objetivos.
- Informar al profesor del grado de eficacia de la programación y metodología empleada, con la intención de mejorar y corregirse si ello fuese necesario.

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

En función de todo lo anterior se establecen una serie de pruebas para evaluar los saberes de cada trimestre, Estas pruebas son:

En cada trimestre se podrá realizar, a criterio del profesor, una prueba escrita sobre los saberes teórico-prácticos de la evaluación o un trabajo alternativo. Los aprendizajes de tipo conceptual, de forma general, ponderarán con un **20%** sobre la nota de evaluación.

La calificación, también incluirá de forma preponderante, la valoración de la condición física y de los diferentes deportes y habilidades motrices realizadas a lo largo de los trimestres. Los aprendizajes de tipo procedimental de forma general ponderarán con un **50%** sobre la nota de evaluación.

El alumno debe demostrar una educación en valores, respeto hacia sus compañeros, respeto hacia los profesores, afán de esfuerzo y superación y una predisposición y actitud positiva hacia el trabajo desarrollado en la asignatura. Los aprendizajes de carácter actitudinal, de forma general ponderarán, con un **30%** sobre la nota de evaluación.

La calificación debe ser considerada como un medio de comunicar a los diferentes estamentos del ámbito educativo el nivel de competencia alcanzado por cada alumno y no una evaluación del individuo.

Para valorar la CONDICIÓN FÍSICA se realizarán diferentes test físicos:

Resistencia: Carrera continua.

Flexibilidad: Flexión profunda del cuerpo.

Fuerza: Abdominales.

Lanzamiento balón medicinal.

Salto horizontal.

Velocidad: sprint de 50 m.

NOTA: Los test físicos determinan una valoración de la condición física del alumno que nos indicará cómo está cada alumno desde el punto de vista de la condición física en relación con el resto de estudiantes de su grupo o nivel educativo.

La valoración de las HABILIDADES MOTRICES Y DEPORTES se realizará mediante:

1. Observación sistemática del trabajo de cada alumno mediante una ficha control, en la que se reflejará el progreso individual.
2. Evaluación objetiva mediante una batería de pruebas que incluyan aspectos técnicos tácticos y reglamentarios, en función de los contenidos establecidos para cada curso.
3. Observación de los alumnos para comprobar la consecución de los objetivos de participación, integración en el grupo, sentido de responsabilidad y organización de las tareas encomendadas.

Otros contenidos como la expresión corporal, las actividades en la naturaleza y los deportes alternativos se evaluarán dando especial importancia al grado de participación e implicación en la actividad por parte de cada alumno/a.

Valoración de la actitud, es decir del comportamiento, participación, trabajo y asistencia a clase en base a un registro diario de las diferentes actividades sesiones por grupo. La actitud, en este caso, implica afán de superación, participación activa, esfuerzo, juego limpio, respeto, cuidado de la salud personal, sin ponerse en riesgo uno mismo ni a los demás.

Procedimientos de Evaluación:

La evaluación tiene un carácter diferenciado lo que conlleva la valoración de las diferentes capacidades y el uso de procedimientos y técnicas adaptados a cada tipo de saberes.

Los criterios de evaluación de las diferentes materias son el referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las Competencias como la consecución de los objetivos.

Para hacer efectiva la evaluación, se utilizan diversos instrumentos, ajustados a los criterios de evaluación, que permiten calificar, cuál es el nivel de competencia que tiene el alumnado, para conocer de una manera real lo que éste sabe y lo que no sabe, así como las circunstancias en las que aprende.

Se utilizarán, asimismo, cuando sea posible, instrumentos de evaluación que permitan la corrección inmediata del error y la comunicación inmediata al alumnado, mediante la autoevaluación, la evaluación mutua o la coevaluación (evaluación compartida). Estos instrumentos aumentan la implicación del propio alumnado en todo el proceso evaluador, para que pueda aprender del error y asuma la responsabilidad del éxito y el fracaso y contribuyen a fortalecer la objetividad del proceso evaluador.

Las calificaciones no deben ser más que una orientación del trabajo del alumno y deben ser consideradas como un medio de información del proceso enseñanza-aprendizaje que se utilizará para realizar las modificaciones necesarias y reorientar dicho trabajo del alumno. (Evaluación formativa).

Teniendo en cuenta el carácter eminentemente práctico de esta asignatura y que consta tan sólo de 2 horas lectivas semanales, se plantea la asistencia a clase como condición indispensable para poder ser calificado positivamente estableciéndose 4 faltas de asistencia (no justificadas) por evaluación como límite para no perder el derecho al 30% de Actitud.

- En el caso de que un alumno abandone la asignatura, no obtendrá una calificación positiva en la nota final. Se considera abandono, cuando el alumno tiene un alto índice de faltas sin justificar, no atiende en clase, no trae indumentaria adecuada, material, no entrega trabajos o entrega los exámenes en blanco. Estos criterios de abandono son los expuestos en el NCOF del Centro. De manera que únicamente tendrá derecho a un examen extraordinario en el caso de alumnos de 1º de bachillerato y a un examen final en el caso de alumnos de la ESO. En ambos casos, estas pruebas se centrarán en la evaluación de los aprendizajes mínimos.

- Se exige la asistencia de los alumnos a clase, ante un caso de un alto número de faltas reiteradas e injustificadas se aplicarán los criterios de abandono de la materia.

- Las faltas de material se sancionarán como una falta leve, según el NCOF del Instituto. Si estas faltas son reiteradas la falta se podrá sancionar como grave.

### RECUPERACIONES

Los alumnos que suspendan en el primer o segundo trimestre podrán tener una recuperación a lo largo del siguiente trimestre, esta consistirá en pruebas teórico-prácticas, para intentar superar sólo los aprendizajes que no se hayan conseguido en la evaluación anterior. Así mismo, se establecerá un plan de refuerzo educativo (PRE) para ayudar a superar aquellos aprendizajes no superados.

### RECLAMACIONES

Después de cada evaluación se da un período de 48 horas a partir del día de entrega de los boletines de calificaciones, para que los alumnos que no estén conformes con la nota obtenida puedan ver los resultados de sus pruebas, siempre que dicha reclamación tenga una fundamentación lógica y justa. En caso de no estar conforme con la calificación, una vez revisado por el profesor correspondiente, será el departamento quien decida.

### CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS

El alumno de 1º de bachillerato que suspenda la materia en la evaluación final, tendrá derecho a asistir a la convocatoria extraordinaria. En tal caso, se establecerá el PRE correspondiente (plan de refuerzo educativo).

En la Educación Secundaria Obligatoria, al no haber Evaluación Extraordinaria, el profesorado de Ed. Física, previo a la Evaluación Final de junio, podrá realizar pruebas de evaluación de “repeca” para aquellos alumnos que se encuentren en ese momento en situación de no superar favorablemente la asignatura de Ed. Física. Estas pruebas se centrarán en los aprendizajes mínimos que no hayan sido superados hasta ese momento, partiendo de los estándares que no hayan sido conseguidos por el alumno a lo largo del curso.

### ALUMNOS CON EL ÁREA/MATERIA PENDIENTE

Los alumnos de ESO que no hayan superado la Educación Física podrán recuperarla aprobando la que le corresponde en su nuevo curso, es decir, se tratará como evaluación continua, siempre que la supere con una nota igual o superior al 5 hasta la fecha de la evaluación de pendientes.

En caso contrario, se le realizará un examen teórico-práctico basándonos en los estándares de aprendizaje evaluables del curso o cursos no superados.



## Evaluación de Lesionados y Enfermos

Todos los alumnos lesionados y/o enfermos, ya sean permanentes o temporales, deberán justificar su situación por un médico, de modo que presenten al profesor un documento donde el médico determine qué ejercicios puede y no puede realizar en las clases prácticas.

Para ser evaluado el alumno ha de realizar un diario de clase donde, durante las clases prácticas, recoja los ejercicios hechos por sus compañeros/as y las indicaciones propuestas por el profesor, así mismo, recogerá el objetivo de la sesión, calentamiento, etc. En cualquier momento el profesor le podrá pedir al alumno este diario para corregirlo.

En los casos en los que los alumnos tengan ejercicios de rehabilitación que puedan realizar en el aula podrán sustituir las prácticas por estos ejercicios siempre que estemos en un lugar en el que lo puedan realizar mientras sus compañeros hacen otra actividad.

Además del diario se le encomendará la realización de trabajos, resúmenes o esquemas para evaluar el apartado práctico, siempre por parte del profesor del curso.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A lo largo de todo el proceso evaluador, se podrán utilizar los siguientes instrumentos:

- a) **TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN** (evaluación de procedimientos y actitudes, así como nivel o destreza motriz en las distintas situaciones relacionales, juego, deportivas... planteadas)
  - **Registro anecdótico (ANE)**

Informan y permiten la anotación de acontecimientos no previsibles, recogiendo los hechos más sobresalientes de una acción o comportamiento.
  - **Lista de control (LIS)**

Contienen una serie de ítems a observar relacionados o derivados de las tareas a desarrollar respecto a los contenidos trabajados en una sesión o unidad didáctica.
  - **Escala de observación (OBS)**

Listado de rasgos en los que se anota la presencia/ausencia, y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.

- c) **PRUEBAS ESPECÍFICAS** (presentación al alumnado de temas y tareas representativas en función del contenido, principalmente para evaluar contenidos e incentivar la investigación y trabajo en equipo)
- **Trabajos Grupales (GRUP)**  
Organización, selección e integración conceptual de temas específicos relacionados con la Educación Física, primando la organización grupal y la competencia digital.
  - **Pruebas objetivas (EXA)**  
Apropiadas para evaluar principalmente conceptos. Los exámenes presentan unas condiciones estándares para todos los alumnos, y se dan cuenta de que están siendo evaluados. Existen de varios tipos, incluso combinando éstos (opción múltiple, respuesta corta, texto incompleto, emparejamiento, verdadero/falso).
  - **Tests de Aptitud física (TEST)**  
Pruebas físicas referidas a las diferentes C.F.B., que permite referenciar el nivel motriz (principalmente cuantitativo) en comparación con el baremo correspondiente a su edad
- e) **AUTOEVALUACIÓN** (permite conocer las valoraciones que sobre el proceso pueden proporcionar los alumnos, así como su nivel de progreso en registros motrices cuantitativos)
- **Registro de superación (SUP)**  
Elaboración de documentos relacionados con la competencia motriz del propio alumno en función de sus aptitudes motrices principalmente. Permiten elaborar gráficos y valoraciones de sus progresos cuantitativos.
- f) **COEVALUACIÓN** (Implican al alumnado en el proceso educativo, haciéndoles sentir parte de la comunidad de aprendizaje)
- **Cuestionarios grupales (CEV)**  
Permiten evaluar y valorar gradualmente el desempeño de otros compañeros, especialmente los aspectos procedimentales.

EVALUACIÓN DE TODO EL PROCESO

El análisis para evaluar el proceso educativo tiene como objetivo conocer y valorar para mejorar, la contextualización de los objetivos generales a la realidad del entorno y del alumnado; la funcionalidad de las programaciones de área y la coherencia con el proyecto curricular; el desarrollo de los temas transversales; el uso adaptado de las diferentes variables metodológicas (actividades del alumnado y el profesorado, agrupamientos, materiales) en función de los objetivos, de las características del área y de las necesidades del alumnado; la coherencia de la evaluación del alumnado con el modelo, así como la funcionalidad de los criterios de calificación, promoción y de titulación a la hora de la toma de decisiones.

### ASPECTOS A VALORAR

Los aspectos a valorar serán diferentes en cada trimestre, la **valoración inicial** será un análisis del documento con el fin de comprobar si están explicitados todos y cada uno de los elementos que debe contener la Programación, así como su adecuación a las características del Centro.

En el **segundo trimestre** el análisis se centrará en el seguimiento de la Programación llevada a la práctica, atendiendo sobre todo a la temporalización, metodología, evaluación, etc.

La **valoración final** se realizará de manera más global atendiendo a aspectos positivos y mejorables de acuerdo con los resultados obtenidos y con la opinión del alumnado. En este informe también se realizarán las propuestas de mejora que se consideren oportunas de cara las Programaciones del curso siguiente.

### Aspectos a valorar 1º trimestre:

- Contempla los objetivos generales del área, los contenidos y los criterios de evaluación.
- Los objetivos, contenidos y criterios de evaluación son coherentes en cuanto a cantidad y contenido.
- Incluye competencias clave y estándares de aprendizaje.
- Secuencia los contenidos a lo largo de la etapa.
- Define los criterios metodológicos.
- Define los procedimientos de evaluación y los criterios de calificación.

- Contempla medidas ordinarias de atención a la diversidad.
- La programación es coherente con el proyecto curricular.
- La programación es independiente de una opción editorial.
- Contempla la realización de salidas y visitas al entorno, en relación con los objetivos propuestos.
- Están contextualizados en relación con el nivel de desarrollo y de competencia del alumnado.
- Contempla relación entre los diferentes elementos curriculares.
- Los contenidos están organizados y en función de bloques temáticos.
- Las unidades de trabajo se desarrollan en espacios de tiempo amplios.
- Establece unos estándares mínimos de suficiencia en los criterios de evaluación.

**Aspectos a valorar 2º trimestre:**

- Las actividades/tareas desarrollan suficientemente los diferentes contenidos.
- Las actividades/tareas favorecen el desarrollo de distintos estilos de aprendizaje.
- Las actividades/tareas favorecen el desarrollo de la creatividad.
- Las actividades/tareas diseñadas toman en consideración los intereses de los alumnos y resultan motivadoras.
- El alumnado participa en la formulación de los objetivos, en la identificación de los contenidos, en la selección de las actividades.
- El profesorado habitualmente introduce el tema.
- El profesorado orienta individualmente el trabajo de los alumnos.
- El alumnado sigue la secuencia de actividades de un texto escolar.
- Se utilizan otras fuentes de apoyo.
- Se utilizan materiales de elaboración propia.
- Parte de las actividades/tareas se realizan en grupos cooperativos.
- Se atiende a la diversidad dentro del grupo.
- La distribución de la clase facilita el trabajo autónomo.

- La distribución de la clase se modifica con las actividades.
- El tiempo de la sesión se distribuye de manera flexible.
- Se usan diversidad de espacios.
- Se utilizan unidades de tiempo amplias y flexibles.
- La actuación docente en el aula se guía por un enfoque globalizador o interdisciplinar.
- La actuación docente intenta aprovechar al máximo los recursos del Centro y las oportunidades que ofrece el entorno.
- Se valora el trabajo que desarrolla el alumno.
- Se evalúan los conocimientos previos.
- Se evalúa el proceso de aprendizaje de manera directa y a través de los cuadernos (materiales) de trabajo del alumnado.
- Las pruebas contemplan diferentes niveles de dificultad.
- El procedimiento de corrección de las pruebas de evaluación facilita la identificación inmediata de los errores.
- Se programan actividades para ampliar y reforzar.
- Participa el alumnado en su evaluación.
- Se analizan los resultados con el grupo de alumnos.
- Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces.
- La evaluación es continua y los resultados de las pruebas de evaluación confirman las conclusiones de la evaluación continua.

**Aspectos a valorar 3º trimestre:**

Valoración del Alumnado:

- Entiendo al profesor cuando explica.
- Las explicaciones me parecen interesantes.
- Las explicaciones me parecen amenas.

- Emplea otros recursos además del libro.
- Pregunto lo que no entiendo.
- Realizamos tareas en grupos cooperativos.
- Utilizamos variedad de espacios.
- Las actividades/tareas se corresponden con las explicaciones.
- Las actividades/tareas se corrigen y refuerzan.
- Las actividades, en general, son atractivas y participativas.
- En ocasiones tengo que consultar otras fuentes.
- Me mandan demasiadas actividades.
- Las preguntas de los controles están claras.
- Lo que me preguntan lo hemos dado en clases anteriores.
- Tengo tiempo suficiente para contestar las preguntas.
- Hago demasiados controles, test, pruebas.
- Los controles me sirven para comprobar lo aprendido.
- Participo en la corrección de tareas.
- Se valora mi comportamiento y actitud en clase.
- Pienso que se tiene en cuenta mi trabajo diario en clase.
- Creo que, en general, la valoración de mi trabajo es justa.
- En mi clase hay un buen ambiente para aprender.
- Me gusta participar en las actividades de grupo.
- Me siento respetado por el profesor.
- En general, me encuentro a gusto en clase.

Valoración del Departamento:

- Aspectos positivos.

- Aspectos mejorables.
- Propuestas de mejora.

#### PROCEDIMIENTOS:

En las reuniones de Departamento se analizará y valorará una vez al trimestre los aspectos relacionados con la programación que correspondan, de acuerdo con la temporalización indicada anteriormente y los indicadores a valorar en cada periodo.

#### TEMPORALIZACIÓN:

La valoración se realizará anualmente para cada área del currículo, en cada trimestre el Departamento entregará en Jefatura de estudios un informe con el resultado de la valoración correspondiente a dicho trimestre.

#### RESPONSABLES:

La responsabilidad de la evaluación recae sobre todo el profesorado como miembros de los Departamentos Didácticos en coordinación con Jefatura de Estudios a través de la CCP.

### **10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Se entiende como atención a la diversidad, toda aquella actuación educativa que esté dirigida a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, étnicas, de inmigración y de salud del alumnado.

El currículo es flexible y comprensivo para dar una respuesta adaptada, habilitadora y compensadora de las diferencias individuales del alumnado en el marco normalizado del centro y de la comunidad educativa, de este modo, esto exige que la programación del área posibilite una acción abierta y flexible a los profesores, de forma que tanto el nivel de los contenidos como los planteamientos didácticos puedan variar según las necesidades específicas del aula.

La educación también debe enseñar a respetar las diferencias de tipo personal o cultural mediante el desarrollo de actitudes de tolerancia y de solidaridad, en una sociedad cada vez más intercultural.

Dentro de las medidas generales que servirán para evitar la aparición de muchas dificultades de aprendizaje, desde la programación didáctica podremos:

- Comprobar que las capacidades que se desarrollan desde la programación sean equilibradas, no limitándonos a las cognitivas sino también a las de equilibrio personal, de relación interpersonal, de inserción social, etc.
- Programar los objetivos y contenidos estructurados a través de núcleos de interés, con referencia a unos criterios de evaluación conocidos y asequibles al alumno y no como un listado de temas a impartir.
- Relacionar claramente los objetivos de la asignatura que se plantean con los contenidos y actividades que se diseñan para conseguirlos, definiendo lo más concretamente posible los criterios que se van a tener en cuenta para su evaluación.
- Consensuar aspectos metodológicos como: la presentación de los contenidos de forma recurrente y circular, elaborar síntesis y realizar propuestas en común y repasos, conexas los nuevos contenidos con los conocimientos previos y relacionarlos con su entorno.

Este Departamento basa la atención a la diversidad en los siguientes puntos:

- Organización flexible de la clase en función de las actividades que se realicen para favorecer la motivación de los alumnos.
- Diversidad de técnicas de enseñanza, estrategias de aprendizaje y modalidades de trabajo.
- Las actividades que se propondrán a los alumnos tendrán carácter abierto. Igualmente, las propuestas serán variadas para dar respuesta a la complejidad de situaciones, de intereses, y de estilos de aprendizaje.
- Los agrupamientos serán flexibles, respondiendo así, las actividades, a las intenciones educativas y permitiendo responder a esta diversidad del alumnado.
- Se elaborarán actividades variadas y organizadas en función de una secuencia coherente. Actividades de aprendizaje variadas, en el sentido de que permitan distintas modalidades o vías de aprendizaje, posibilidad de elección de unas frente a otras, así como que presenten distintos grados de dificultad.



- Materiales didácticos diversos: más o menos complejos o centrados en aspectos prácticos ligados a los contenidos, etc.

#### ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS:

La organización de la respuesta no es diferente, en cuanto al planteamiento general, cuando el grupo tiene alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, pero exige una mayor individualización del currículo, priorización de objetivos y contenidos, un mayor tiempo de dedicación, y en su caso, de apoyo de recursos personales; el asesoramiento de los responsables de la orientación; y la mayor implicación, si cabe, de las familias.

Todo ello se plasmará en un Plan Individualizado de Trabajo que incluirá las competencias que el alumnado debe alcanzar en el área de conocimiento, los contenidos, la organización del proceso de enseñanza y aprendizaje y los procedimientos de evaluación. En la organización del proceso de enseñanza y aprendizaje se incluirán actividades individuales y cooperativas, los agrupamientos, los materiales necesarios, los responsables y la distribución secuenciada de tiempos y espacios.

Se hace necesario diferenciar y orientar diferentes tipos de Planes de Trabajo Individualizado:

#### **TIPO 1.** Plan de trabajo individualizado para el alumnado que:

- no alcance el nivel suficiente en la materia en cualquiera de las fases del curso.
- permanece un año más en el mismo ciclo o curso.
- promociona al ciclo o curso siguiente con evaluación negativa en la materia.

En este caso se establecerán medidas de apoyo o refuerzo educativo. Estas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades, y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Estas medidas serán coordinadas por el tutor y con el asesoramiento del responsable de orientación. El Plan de Trabajo para estos alumnos deberá reflejar con claridad:

- Los aprendizajes imprescindibles (contenidos mínimos exigibles y criterios de evaluación) que permitan al alumno superar la materia con evaluación negativa o con un nivel insuficiente.
- Las medidas de apoyo y refuerzo necesarias para facilitar el desarrollo de los objetivos propuestos y que le permitan continuar con aprovechamiento sus estudios.

**TIPO 2.** Plan de trabajo individualizado para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE).

Se debe garantizar un tratamiento específico para aquellos alumnos que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar alguna necesidad específica de apoyo educativo, se exige una mayor individualización del currículo, dedicando mayor tiempo y, en ocasiones, contando con el apoyo y asesoramiento especializado o de recursos materiales específicos. La actuación es la siguiente:

- Primero se identificarán y analizarán las necesidades específicas de apoyo educativo y el contexto escolar y familiar del alumno.
- Estos alumnos que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria son los que presentan alguna necesidad específica de apoyo educativo derivada:
  - De circunstancias sociales.
  - De discapacidad física, psíquica o sensorial o que manifiesten trastornos graves de conducta.
  - Alumnos con altas capacidades intelectuales.
  - Alumnos que se han integrado tarde en el sistema educativo español.
  - Cuando presenten graves carencias en la lengua de escolarización del centro, cuando presenten dificultades específicas de aprendizaje o por condiciones personales o de historia escolar.
- El Plan de Trabajo será coordinado por el tutor, previo informe y asesoramiento del responsable de orientación y en colaboración con las familias y los profesores que intervengan en la respuesta.

- En este Plan se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas para que puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales. El Plan contendrá las competencias y estándares que el alumno debe alcanzar en la materia, los contenidos, que se secuenciarán de forma que garanticen al alumnado un proceso gradual y coherente desde que inicia los aprendizajes hasta que los generaliza y transfiere a nuevas situaciones, los procedimientos y criterios de evaluación que, además de permitir la valoración del tipo y agrado del aprendizaje adquirido, se convertirán en referente fundamental para valorar el desarrollo de las competencias básicas, y la organización de los procesos de enseñanza y aprendizaje en el que incluirán actividades cooperativas, los agrupamientos, los materiales y recursos didácticos necesarios, los responsables y la distribución de tiempos y espacios.
- Para el alumnado con necesidades educativas especiales (ACNEES), se tendrá en cuenta que lo fijado en su Plan de Trabajo se aparta significativamente de los contenidos y criterios de evaluación del currículo, expresándose esta circunstancia como Adaptación curricular significativa (ACS).

#### ADAPTACIONES CURRICULARES:

**Medidas extraordinarias** que son aquellas que *introducen modificaciones en el currículo ordinario que cursan los alumnos* y que exigen de la evaluación psicopedagógica y dictamen de escolarización realizados por los responsables de orientación de los centros. Estas medidas extraordinarias son de varias clases:

##### a) Adaptaciones curriculares individuales:

Las *adaptaciones curriculares individuales* son medidas extraordinarias que modifican los elementos prescriptivos (objetivos, contenidos y criterios de evaluación) y de acceso al currículo (metodología y organización). Sirven para dar respuesta a las necesidades educativas especiales, temporales o permanentes, de los alumnos. Según la problemática del alumno o las modificaciones realizadas en el currículo, estas adaptaciones pueden ser:

- *Adaptaciones significativas*: que están asociadas a sobredotación, alteraciones relevantes de conducta, discapacidad psíquica ligera, física o sensorial, o desfase curricular de dos o más cursos. Requieren modificaciones específicas en objetivos, contenidos y criterios de evaluación de cada ciclo o área, y uso de recursos personales y materiales de acceso al currículo. Se realizan en situación de integración escolar previa evaluación psicopedagógica y dictamen de escolarización.
- *Adaptaciones muy significativas*: que están asociadas a discapacidades psíquicas profundas, severas y moderadas, a alteraciones graves de la conducta y a plurideficiencias. Exigen el desarrollo diferenciado de objetivos generales, contenidos y criterios de evaluación del currículo, y de recursos materiales y personales también diferenciados. Se desarrollan en centros específicos o unidades de educación especial en centros ordinarios, previa evaluación psicopedagógica y dictamen de escolarización.

En educación física algunos de los casos específicos con los que nos podemos encontrar son: alumnos lesionados o que padecen enfermedades crónicas (asma, diabetes, etc.) y, consecuentemente, una desventaja a nivel orgánico que no les permite participar de la misma manera que los demás durante la práctica física.

Las circunstancias que causan esta imposibilidad resultan variadas: enfermedad común; lesión ósea, tendinosa, muscular o ligamentosa; diabéticos; asmáticos; alérgicos, etc.

#### Evaluación de los alumnos con necesidades educativas especiales:

La evaluación de los alumnos con necesidades educativas asociadas a discapacidad, sobredotación intelectual y desventaja social se efectuará según la normativa vigente para el resto del alumnado en las distintas etapas. Los referentes a la hora de su evaluación serán los objetivos y criterios de evaluación establecidos para su ciclo y etapa o los establecidos en su adaptación curricular individual.

En relación con este aspecto, tendremos la necesidad de utilizar:

- *Procedimientos de evaluación inicial* que permitirán conocer la situación de partida de cada alumno al comienzo de una nueva fase de aprendizaje. Para llevar a cabo este proceso es importante buscar diversas modalidades de actividades que nos ayuden a valorar el nivel perceptivo y expresivo de cada alumno, reconociendo, de antemano, que no se puede establecer una valoración media y por tanto debemos ponernos en nuestra labor educativa una progresiva diferenciación.

- *Actividades de evaluación formativa y sumativa* cuya planificación supone un cambio de criterio al valorar el rendimiento escolar. La meta a la que queremos conducir a los alumnos tiene que estar en función de sus niveles de partida, tanto socioculturales o familiares como intelectuales, emocionales o físicos. Es importante que el juicio sobre el rendimiento no sea por comparación con el tipo medio, sino que cada alumno habrá de ser evaluado según un criterio individualizado distinto del resto de sus compañeros.

- *Los criterios de evaluación* deben concretarse en actividades o pruebas de distinto grado de dificultad.

## **11. SEGUIMIENTO Y MODIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN**

La Programación es un documento oficial elaborado a principio de curso, pero puede ser modificado dependiendo, principalmente, de los datos obtenidos en la evaluación y por cuestiones del propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las modificaciones atenderán a criterios pedagógicos y didácticos y/ó por cambios legislativos, velando siempre por el interés general del alumnado en función de los recursos disponibles en cada momento.

### **MEMORIA**

Al finalizar el curso el Departamento de Educación Física realizará la Memoria Final, donde se expondrán y analizarán los resultados, extrayendo conclusiones y estableciendo propuestas de mejora de cara al curso siguiente.

A la vez, recogerá las experiencias y las propuestas de los miembros del departamento.

Se comparará con la Memoria de otros cursos y con el resto de Departamentos.

Tras evaluar la programación se establecerá una propuesta de mejora. Ésta se tratará en la Comisión de Coordinación Pedagógica, Claustro o Consejo Escolar, y a través de la dirección del Centro se remitirá a la Inspección educativa.

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

	TRIMESTRE	CURSO	ACTIVIDAD
1	1º	3º, 4º ESO y 1º Bach.	Iniciación al Esquí y/ó al karting(Extracurricular).
2	1º	Todos	Actividad deportiva Navideña organizada por 1º Bachillerato (carrera o similar) (Complementaria).
3	2º	3º y 4º ESO y 1º Bach.	“Día del Dancing” Exhibición Rítmica Expresiva en el Pabellón Polideportivo Municipal (Complementaria).
4	2º	3º ESO	Visita a una piscina climatizada para realizar una práctica de natación (Extracurricular).
5	2º	Todos	Campeonato Atletismo (Complementaria).
6	3º	Toda ESO	Ruta de Senderismo (Extracurricular).
7	3º	4º ESO y 1º Bach.	Visita al Masters 1000 de Madrid (Extracurricular).
8	3º	Todos	Multiaventura en Lagunas de Ruidera (Extracurricular).
9	Todos los niveles	Todos	Campeonatos deportivos en los recreos “Recreos Deportivos”. Las finales podrán disputarse en evento especial en el pabellón polideportivo municipal.

Además y siempre que las instalaciones y la actitud de los alumnos lo permita, se organizarán competiciones internas a modo de liguilla o eliminatoria de fútbol-sala, baloncesto, balonmano, voleibol, rugby, béisbol... con seguimiento y organización por alumnos de 1º de Bachillerato.

Además de las actividades aquí indicadas, también podrá solicitarse la participación en determinados programas y actividades que puedan ser convocados a lo largo del curso por diferentes organismos como la Consejería de Educación, Diputación Provincial, Ministerio de Educación, Ayuntamiento u otras asociaciones, entidades u organizaciones.

## **12. PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO.**

Este curso, por cuestiones organizativas del centro, las reuniones de nuestro departamento se realizarán los miércoles a séptima hora. En ellas, entre otras cuestiones, pondremos en común nuestra intervención en el aula, lo acordado en la Comisión de Coordinación Pedagógica, analizaremos los resultados obtenidos en las diferentes evaluaciones, resolveremos los posibles problemas del Departamento y tomaremos las decisiones competentes al mismo de manera democrática.

Igualmente trataremos el seguimiento de los indicadores de logro, actividades de evaluación de los mismos, así como, el seguimiento de la organización y control de los grupos.

Durante las reuniones la metodología de trabajo será la siguiente:

- Lectura de lo tratado en la CCP.
- Exposición de los temas a tratar por parte de los miembros del Departamento; a continuación cada miembro expondrá su punto de vista y se establecerá un debate.
- Posteriormente y en caso necesario se votará y se hará un resumen de los acuerdos adoptados.

En cuanto a las actuaciones en el perfeccionamiento del profesorado del Departamento, sus miembros están abiertos a cualquier curso que pueda convocarse y que sea del interés didáctico y del agrado del Departamento.

### 13. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los materiales y recursos, es decir, los elementos que vamos a utilizar para facilitar la comunicación de los contenidos de enseñanza de las diferentes unidades didácticas son:

#### ✚ Materiales:

- ✓ Que poseerá el alumno y los usará de forma habitual: Apuntes elaborados por el profesor, fichas de trabajo.
- ✓ Que se le entregarán al alumno/a para usarlos en determinados momentos: cuestionarios, test.

#### ✚ Recursos:

- ✓ Propios de la materia: Materiales específicos de la materia de Educación Física. Materiales de elaboración propia. Reproductores de sonido. CDs, DVDs. Ordenador portátil y cañón.
- ✓ Libros de consulta: A fin de **promover el hábito por la lectura** y, como factor importante para el desarrollo de las competencias básicas, en la biblioteca del centro, como fuente de consulta y como recursos de apoyo para el logro de los aprendizajes de los contenidos tratados en las diferentes unidades didácticas, podrán disponer de los siguientes libros específicos de consulta.

#### Condición Física y Salud

- ✚ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. *El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física*. Biblioteca temática del deporte. Editorial INDE. Barcelona, 2000.
- ✚ SERRABONA, Manuel; ANDUEZA, Juan A. y SANCHO, Rubén. *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2004.
- ✚ SUAREZ, Rafael. SUAREZ, Francisco. *Vuelta a la calma. Ejercicios para la recuperación después del esfuerzo*. Editorial Gymnos. Madrid, 1999.
- ✚ GARCIA MANSO, Juan Manuel, NAVARRO VALDIVIELSO, Manuel y RUIZ CABALLERO, José Antonio. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Editorial Gymnos. Madrid, 1996.
- ✚ NAVARRO VALDIVIELSO, Fernando. *La Resistencia*. Editorial Gymnos. Madrid, 1998.
- ✚ SEBASTIANI, Enric M<sup>a</sup> y GONZÁLEZ, Carlos A. *Cualidades Físicas*. Biblioteca temática del deporte. Editorial INDE. Barcelona, 2000.
- ✚ DEVÍS DEVÍS, José (Coord.) *Actividad física, deporte y salud. Biblioteca temática del deporte*. Editorial INDE. Barcelona, 2000.
- ✚ AÑO, Vicente. *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Editorial Gymnos. Madrid, 1997.

#### Juegos y deportes

- ✚ BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo. *La educación Física*. Colección Biblioteca temática del deporte. Editorial INDE. Barcelona, 2001.
- ✚ VV.AA. *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. Editorial Gymnos. Madrid, 2001.



- ✚ RIERA RIERA, Joan. *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. Editorial INDE. Barcelona, 1989.
- ✚ VV.AA. *El Kin-Ball sport: un juego integrador y cooperativo*. Editorial Wanceulen. Sevilla, 2006.
- ✚ ANTON GARCIA, Juan L. *Balonmano recreativo para todos y en cualquier lugar*. Editorial Gymnos. Madrid, 2001.
- ✚ CALLEN, Ponz. LASIERRA AGUILERA, José María. *Mil 13 ejercicios y juegos aplicados al Balonmano*. Editorial Paidotribo. Badalona, 2005.
- ✚ MARTINEZ, M<sup>a</sup> Carmen. *Jugar y disfrutar con el Hockey*. Editorial Gymnos. Madrid, 1991.

### Actividades físico-deportivas en el medio natural

- ✚ McNEILL, Carol. CORY-WRIGHT, Jean. RENFREW, Tom. *Carreras de orientación. Guía de aprendizaje*. Editorial Paidotribo. Badalona, 2006.

### Expresión corporal y artística.

- ✚ CASTANER BALCELLS, Marta. *Expresión corporal y danza*. Editorial INDE. Barcelona (2000).
- ✚ **VERNETTA SANTANA, Mercedes, LÓPEZ BEDOYA, Jesús y PANADERO BAUTÍSTA, Francisco. *El Acrosport en la escuela*. Editorial INDE. Barcelona, 1996.**
- ✚ HOFFMANN Michael. *Manual de escalada*. Ediciones Desnivel. Madrid, 1994.

### Actitudes, valores y normas

- ✚ PRAT GRAU, MARÍA Y SOLER PRAT, SUSANNA. *Actitudes, valores y normas en Educación Física*. Editorial INDE. Barcelona, 2003.

✓ *Informáticos*: También como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes de los contenidos tratados en las diferentes unidades didácticas y como ampliación de conocimientos, se les darán las siguientes direcciones web para que hagan uso de las tecnologías de la información y comunicación.

### Condición Física y Salud

- ✚ <http://www.who.int/es/> (Organización Mundial de la Salud).
- ✚ <http://www.espalda.org/> (La web de la espalda).
- ✚ <http://saludydeporte.consumer.es/index.html> (Una de las guías más completas e interesantes relacionadas con el deporte y la salud).
- ✚ [www.inde.es/inde\\_1.html](http://www.inde.es/inde_1.html) (Microcurso. El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física).
- ✚ <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/concurso2006/ver/36/index.html> (página muy ilustrativa a la vez que divertida que nos habla de cosas que debemos hacer antes, durante y después de hacer deporte).
- ✚ [www.videoseducativos.es/](http://www.videoseducativos.es/) (Página donde podrán ver videos explicativos sobre el funcionamiento de los sistemas orgánicos que intervienen en la práctica de ejercicio físico).
- ✚ <http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/index.html> (Aplicación interactiva, donde aprenderán de forma divertida información relacionada con la alimentación y la nutrición).

## Juegos y deportes

- ✚ <http://edu.jccm.es/juegolimpio/> (Programa “Juego limpio” de la J. Comunidades de CLM)
- ✚ [www.sportec.com/App](http://www.sportec.com/App) (Página web que ofrece información sobre numerosos deportes)
- ✚ <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/> (Recursos multimedia para trabajar algunos contenidos de este bloque).
- ✚ <http://www.apefadal.org> (Asociación de profesorado de Educación Física de la Comunidad de Madrid.).
- ✚ <http://www.educa.aragob.es/iesmimoz/EdFisica/libroweb/balonkorf.htm> (Página del I.E.S. Mimoz).
- ✚ <http://www.efdeportes.com/efd104/balonkorf-deporte-mixto-para-la-> (Revista digital de Educación Física).
- ✚ [www.rfebm.com](http://www.rfebm.com) (Real Federación Española de Balonmano).
- ✚ [www.bmciudadreal.es/](http://www.bmciudadreal.es/) (Página oficial del Balonmano Ciudad Real)
- ✚ [www.topbalonmano.com](http://www.topbalonmano.com) (Página por y para amantes del Balonmano)
- ✚ [www.rfeh.com/](http://www.rfeh.com/) (Real Federación Española de Hockey)

## Actividades físico-deportivas en el medio natural

- ✚ <http://www.desnivel.com/> (Página donde podrás encontrar información y ver vídeos sobre el deporte de orientación y la escalada)

## Expresión corporal y artística.

- ✚ <http://www.cuatro.com/fama/> (Página web del programa ¡Fama, a bailar!)
- ✚ <http://www.batuka.com/> (Página donde podrás ver diferentes coreografías de Batuka).
- ✚ <http://www.danzaballet.com/> (Danza Ballet es una revista on-line que contiene toda la actualidad sobre el ballet y la danza en España y el mundo).
- ✚ [www.migimnasia.com](http://www.migimnasia.com) (Real Federación Española de Gimnasia)
- ✚ [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) (Federación Internacional de Gimnasia)
- ✚ <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/acrogym.htm> (Página del I.E.S. “Emilio Prados”)

## Actitudes, valores y normas

- ✚ <http://www.mejoralasnotas.com>

Además, en el centro contamos con varios lotes de libros de texto de Educación Física de la editorial edelvives, de cada curso escolar, que servirán como libro de texto de referencia para ciertas actividades y contenidos.

## 14. PROGRAMA LINGÜÍSTICO DE INGLÉS EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El área de Educación Física forma parte del Programa Lingüístico de Desarrollo en inglés que se imparte en el Centro.

El desarrollo del Programa exige la incorporación en las programaciones didácticas de aspectos relacionados con la disposición de contextos reales de comunicación, uso del portafolio europeo de las lenguas, orientaciones para la enseñanza, aprendizaje y evaluación recogidas en el Marco Común Europeo de las Lenguas.

La asignatura se imparte en cada uno de los cuatro cursos de la ESO con una periodicidad de dos horas semanales.

De forma general, los **objetivos** fundamentales que se pretenden conseguir a lo largo de este año académico así como la **metodología** que se va emplear para los diferentes cursos, son los siguientes:

### **Comprensión y producción oral**

Se practicará el “vocabulario de aula”, propio de la asignatura y de la Unidad Didáctica en curso. No se atenderá ningún tipo de preguntas o dudas si éstas no están planteadas en inglés bien sea en el lenguaje cotidiano de clase o durante las pruebas teóricas escritas. El profesor se dirige en todo momento a los alumnos en inglés.

### **Comprensión y producción escrita**

Los alumnos irán respondiendo por escrito a las diferentes actividades propuestas intentando presentar diferentes actividades que incluyan las cuatro destrezas. Básicamente serán pequeñas noticias, comentarios o preguntas relacionadas con la asignatura. Antes de empezar las clases, el profesor escribe en la pizarra el nuevo vocabulario que se va a utilizar en la sesión a fin de que los alumnos puedan familiarizarse con él. A lo largo del curso los alumnos tomarán nota de estos registros hasta conseguir su “diccionario personalizado” de Educación Física.

Se colgarán en las paredes del gimnasio posters y otro tipo de materiales relacionados con la unidad en curso, así como los trabajos de los alumnos.

### **Sensibilización a los alumnos para el conocimiento de otras culturas**

Presentaremos actividades deportivas y recreativas propias de la cultura anglosajona.

### **Impulsar la colaboración y el trabajo en grupo.**

Se propondrán actividades grupales, en la que los alumnos tengan que presentar determinados juegos y actividades deportivas al resto de la clase y en las que las explicaciones teóricas y prácticas sean realizadas en inglés de forma que se practique la comprensión de instrucciones y órdenes relativas a los juegos a la vez que se les pedirá que creen sus propios juegos.

### **Crear interés por la investigación y el descubrimiento.**

Motivar la búsqueda de información sobre determinados eventos deportivos, deportistas, etc., descubriendo nuevas formas de investigar y obtener información gracias al uso de las nuevas tecnologías.

### **Uso y aplicación a la enseñanza del inglés de las nuevas tecnologías:**

Este es uno de los objetivos junto con el trabajo en equipo que suele crear mayor ilusión en el alumnado ya que le ofrece la oportunidad a muchos de ellos a iniciarse en el manejo de los ordenadores para elaborar trabajos y sobre todo el uso de Internet para comunicarse con compañeros y profesor.

### **EVALUACIÓN 4.- (DOCUMENTO SOBRE EVALUACIÓN EN EL PROYECTO + DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA)**

La evaluación se centrará tanto en el trabajo realizado en las clases desde el punto de vista práctico, como en la realización de pruebas teóricas que consisten en la elaboración de trabajos y examen escrito relacionado con los contenidos de la evaluación.

Desde el punto de vista lingüístico, se valorarán positivamente los siguientes criterios:

- Saber interpretar instrucciones en inglés para realizar los ejercicios y actividades programados en las diferentes Unidades Didácticas.
- Comprender enunciados escritos en inglés en los exámenes escritos y así contestar correctamente las preguntas propuestas.
- Saber redactar en inglés las actividades propuestas en la parte teórica de la asignatura.
- Definir oralmente los conceptos básicos incluidos en la programación así como una secuencia de operaciones/instrucciones.
- Disponer de autonomía suficiente para poder preguntar, expresarse, contestar, etc... durante las clases de E. Física.
- Trabajar a diario y esforzarse por participar y adquirir los contenidos lingüísticos de la unidad didáctica en desarrollo.

## INDICADORES EVALUABLES DEL PROGRAMA BILINGÜE

A continuación se exponen los indicadores de la asignatura en relación al programa bilingüe. La evaluación queda detallada al completo en el Proyecto Bilingüe del Centro.

<b>1 ESO 1º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	DICTADO	Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad.
SPEAKING	RÚBRICA	Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad
READING	PRUEBA OBJETIVA	Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.
WRITING	GLOSARIOS (Lista de terminología específica, para ordenar frases, para traducir)	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada
<b>1 ESO 2º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	DICTADO	Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad.  Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
SPEAKING	PRESENTACIÓN/RÚBRICA	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
READING	WORK SHEET	Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida

WRITING	TRABAJO	<p>Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad.</p> <p>Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p> <p>Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</p>
<b>1 ESO 3º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	DICTADO	<p>Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad.</p> <p>Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p>
SPEAKING	PRESENTACIÓN/ RÚBRICA	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
READING	WORK SHEET	Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural
WRITING	TRABAJO	<p>Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad.</p> <p>Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p> <p>Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</p>

<b>2ESO 1º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	DICTADO	Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.
SPEAKING	RÚBRICA	Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración
READING	WORK SHEET	Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
WRITING	PRUEBA ESCRITA	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
<b>2ESO 2º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	DICTADO	Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
SPEAKING	TRABAJO/ RÚBRICA	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
READING	WORK SHEET	Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales
WRITING	TRABAJO/ PROJECTS	Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
<b>2ESO 3º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	DICTADO	Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.

SPEAKING	TRABAJO/ RÚBRICA	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
READING	WORK SHEET	Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso con su conservación
WRITING	TRABAJO/PROJECTS	Demuestra conocimientos sobre la técnica de la modalidad.  Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.  Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.

<b>3ESO 1º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	AUDIO	Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad
SPEAKING	RÚBRICA	Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.
READING	WORK SHEET	Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad
WRITING	PRUEBA ESCRITA	Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva
<b>3ESO 2º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	AUDIO	Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad
SPEAKING	RÚBRICA	Analiza su propia dieta y propone cambios para que estos sean más saludables.
READING	WORK SHEET	Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adaptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud
WRITING	TRABAJO/PROJECTS	Analiza su propia dieta y propone cambios para que estos sean más saludables.
<b>3ESO 3º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	AUDIO	Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad
SPEAKING	TRABAJO/ RÚBRICA	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
READING	WORK SHEET	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
WRITING	TRABAJO/PROJECTS	Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.

<b>4 ESO 1º TRIMESTRE</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE</b>
---------------------------	-------------------------	-----------------------------------



COMPETENCIA LINGÜÍSTICA	EVALUACIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA
LISTENING	AUDIO	Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
SPEAKING	RÚBRICA	Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar  Presenta y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o creativa en el periodo escolar
READING	WORK SHEET	Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios de estas.
WRITING	TRABAJO/PROJECTS	Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre  Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición.

<b>4 ESO 2º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	AUDIO	Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
SPEAKING	RÚBRICA	Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico deportivas Identifica las lesiones y accidentes más en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos.
READING	WORK SHEET	Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física
WRITING	TRABAJO/PROJECTS	Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico deportivas Identifica las lesiones y accidentes más en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos.
<b>4 ESO 3º TRIMESTRE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA</b>	<b>INSTRUMENTO/S DE EVALUACIÓN</b>	<b>INDICADORES DE APRENDIZAJE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
LISTENING	AUDIO	Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
SPEAKING	RÚBRICA	Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar Presenta y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o creativa en el periodo escolar
READING	WORK SHEET	Muestra una actitud crítica de las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se puede dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas provocan
WRITING	TRABAJO/PROJECTS	Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.

En Mora, a 29 de octubre de 2023.

-Departamento de Educación Física-