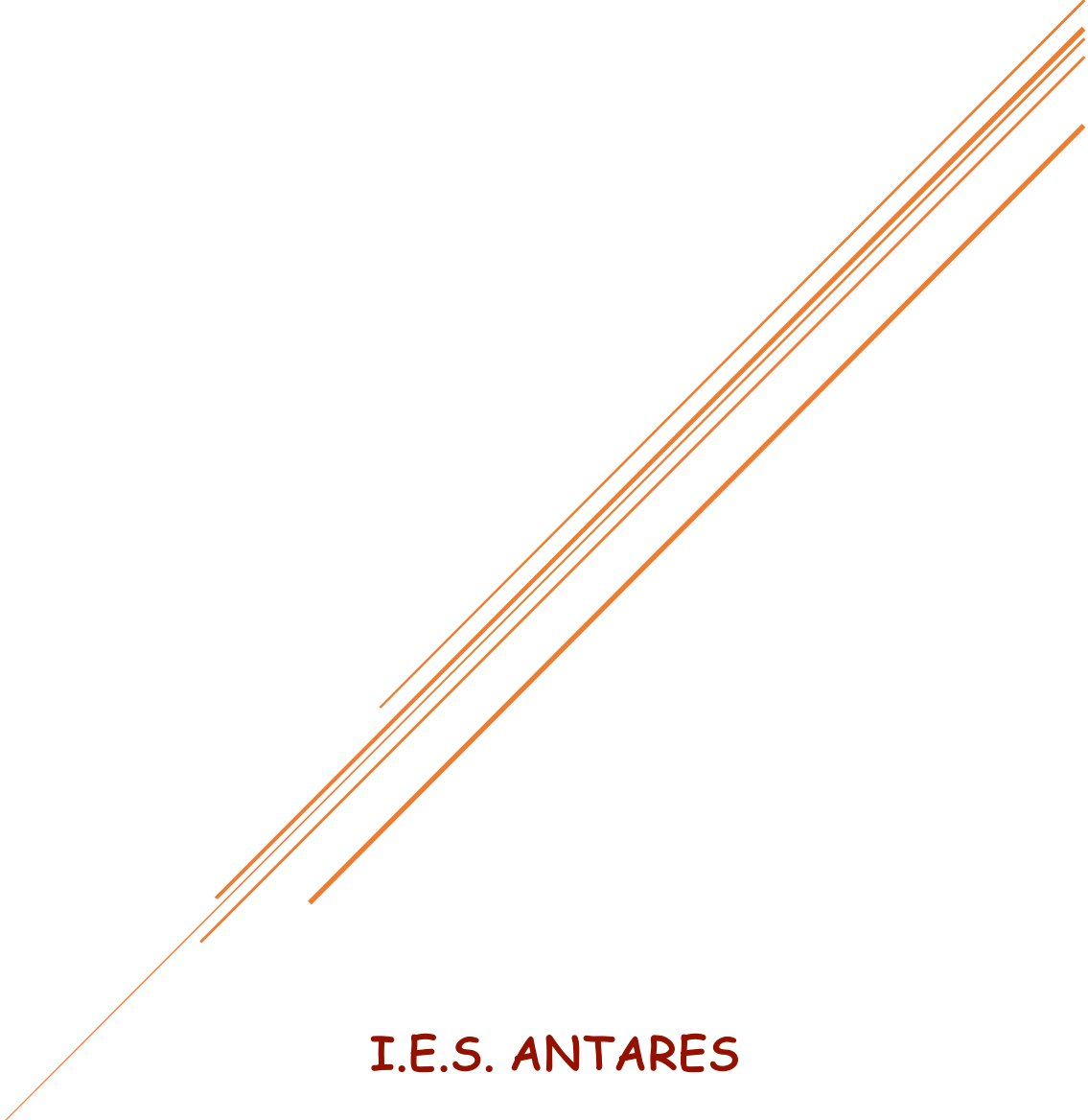


DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN CURSO 2025-26

INTRODUCCIÓN



I.E.S. ANTARES

1. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Departamento de Educación Física del I.E.S. Antares está compuesto por 5 profesores/as, que impartirán durante el curso 2025-26 la asignatura de Educación Física a los siguientes grupos:

- **D. Jaime Arranz Menager:**
2 grupos de 2º E.S.O., tutoría 3º E.S.O., 1 grupo de 3º de E.S.O. en inglés, 4 grupos 4º E.S.O. en inglés, 1 grupo Atención educativa 3º E.S.O.
- **Dª Virginia Fernández Rubio:**
2 grupos de 1º E.S.O., tutoría 1º E.S.O., 1 grupo de Atención educativa 1º E.S.O., 3 grupos de 2º E.S.O., 1 grupo Atención educativa 1º Bachillerato.
- **D. Jose Manuel Muñoz:**
3 grupos 1º E.S.O., tutoría 1º E.S.O., 1 grupo de Atención educativa 1º Bachillerato, 4 grupos 1º Bachillerato.
- **D. Pablo Ramírez Pérez:**
1 grupos de 2º de E.S.O., tutoría 3º E.S.O., 5 grupos de 3º E.S.O. en inglés y 1 grupos de Atención educativa.
- **Dª. Mª Nieves Serrano Benito:**
1 grupo de 1º E.S.O., 2 grupos de 3º de E.S.O. en inglés, 3 grupos de 4º de E.S.O. en inglés, 1 grupo de 1º E.S.O. de Atención educativa y Jefatura de Departamento.

2. MATERIAS QUE IMPARTE EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El departamento de Educación Física impartirá la asignatura de Educación Física, con el siguiente reparto de horas según los niveles:

1º ESO 3 horas semanales

2º ESO 3 horas semanales

3º ESO 3 horas semanales

4º ESO 2 horas semanales

1º BCT 2 horas semanales

También impartiremos la asignatura de Atención Educativa en los siguientes niveles:

3. OBJETIVOS

- OBJETIVOS DE LA ETAPA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.
- f) Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- g) 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.
- h) 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.
- i) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- j) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- k) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

- l) Conocer y aceptar el funcionamiento el propio cuerpo y el de 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.
- m) Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.
- n) 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.
- o) Apremiar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

- **OBJETIVOS DE LA ETAPA DEL BACHILLERATO**

El Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, establece que esta etapa educativa debe contribuir 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, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

4. MARCO LEGAL

NORMATIVA ESTATAL SECUNDARIA

- **Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE)**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

NORMATIVA AUTONÓMICA SECUNDARIA. COMUNIDAD DE MADRID

- **Decreto 65/2022**, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.
- **Orden 1712/2023**, de 19 de mayo de 2023, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en Educación Secundaria Obligatoria.

- **Decreto 32/2019**, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.
- **Decreto 23/2023**, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid.
- **Ley orgánica 3/2018**, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD)

NORMATIVA ESTATAL BACHILLERATO

- **Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE)**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

NORMATIVA AUTONÓMICA BACHILLERATO. COMUNIDAD DE MADRID

- **Decreto 64/2022**, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del Bachillerato.
- **Decreto 23/2023**, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid.
- **Decreto 32/2019**, de 9 de abril, del consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.
- **Orden 2067/2023**, de 11 de junio, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en el Bachillerato.

5. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

* Se han solicitado al programa **Madrid Comunidad Deportiva**, las siguientes actividades a realizar en el centro, para el alumnado de secundaria

- **Halterofilia**
- **Esgrima**
- **Taekwondo**
- **Karate**
- **Vela (Bachillerato)**

Se conceden 2-3 por centro.

Dado que no sabemos las fechas de la realización de las actividades, ni cuáles de ellas nos serán concedidas, las incluimos en esta introducción, para que consten como actividades incluidas en nuestra programación.

- * También vamos a solicitar una actividad de Softball para los alumnos de 3º, pero con el grupo de difusión de este deporte en Rivas.
- * Senderismo en los alrededores del centro con 2º de E.S.O.
- * Semana Blanca: final del segundo trimestre en Port Ainé. Para todo el alumnado de E.S.O. y 1º de Bachillerato.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN CURSO 2025-26

1º E.S.O.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.4	
2 CONTENIDOS DE LA MATERIA	7
2.1 Contenidos.....	7
2.2 Competencias específicas de la materia.	7
2.3 Criterios de evaluación	9
2.4 Relación de los diferentes elementos curriculares.	10
2.5 Temporalización:.....	14
3 EVALUACIÓN.....	28
3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación	28
3.2 Criterios de calificación	28
3.3 Recuperación de evaluaciones suspensas	30
3.4 Pérdida del derecho a la evaluación continua.....	31
3.5 Criterio de calificación:.....	31
3.6 Evaluación de la práctica docente.....	31
4 METODOLOGÍA	31
4.1 Principios didácticos.....	31
4.2 Metodología	32
5 RECURSOS DIDÁCTICOS.....	32
5.1 Libros de texto y material de apoyo	32
5.2 Recursos telemáticos y digitales	32
5.3 Organización de espacios y material.....	33
6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.....	33
6.1 Medidas generales de atención	33
6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula.....	35
6.3 Medidas de refuerzo educativo.	35
6.4 Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.	36
7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES	36
8 TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	36
8.1 Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita	36

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos que en ella comenzaron a abordarse, como la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral. 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.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que 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 A, «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 Bloque B, «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.

El Bloque C, «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 Bloque D, «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 E, «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.

El Bloque F, «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.

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

transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.

De acuerdo con el marco de referencia recomendado por el Consejo de la Unión Europea, *las competencias clave* “son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, su empleabilidad, integración social, estilo de vida sostenible, éxito en la vida en sociedades pacíficas, modo de vida saludable y ciudadanía activa” (Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018). Son, por tanto, competencias muy generales, necesarias para actuar en un amplio abanico de situaciones, y cuyo desarrollo y adquisición requiere combinar “conocimientos, capacidades y actitudes”, igualmente muy generales y en buena medida transversales.

Dentro de cada competencia clave se han definido un conjunto de descriptores operativos que constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

A continuación, se exponen las **competencias clave** que forman parte del currículo educativo y los descriptores operativos relacionados con las competencias específicas del área de Educación Física.

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita o signada de manera coherente y adecuada en diferentes contextos y con diferentes propósitos. Constituye la base para el pensamiento y la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber.

Descriptores operativos:

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

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

b) Competencia plurilingüe (CP).

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación.

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

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

Descriptores operativos:

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

d) Competencia digital (CD)

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

Descriptores operativos:

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

Descriptores operativos:

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

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

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

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

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

f) Competencia ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica.

Descriptores operativos:

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto

por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

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

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

g) **Competencia emprendedora (CE)**

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.

Descriptores operativos:

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

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

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

h) **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)**

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

Descriptores operativos:

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

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

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

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

2 CONTENIDOS DE LA MATERIA

2.1 *Contenidos.*

Son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Estos saberes básicos (antiguos contenidos) son los que todo el alumnado, independientemente de sus excepciones, debe de adquirir. Se trata de saberes imprescindibles. Estos saberes básicos están reflejados en la tabla del punto 2.3.

2.2 *Competencias específicas de la materia.*

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

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

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

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

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

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

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

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud

positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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

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

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

2.3 Criterios de evaluación

Los **criterios de evaluación** son «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 área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje». Están directamente relacionados con las competencias específicas, de forma que en nuestra área la competencia específica 1 tiene 6 criterios de evaluación, las competencias específicas 2, 3 y 4 tienen 3 y la competencia específica 5, uno. Estos criterios de evaluación están reflejados junto con los diferentes elementos curriculares en la siguiente tabla.

2.4 Relación de los diferentes elementos curriculares.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS
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.	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL3 - Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM2, STEM5 - Competencia digital (CD) CD4 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA2, CPSAA4	1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios. 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	A. Vida activa y saludable A.1. Salud física A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta. A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. A.1.5. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. A.1.6. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. A.2. Salud social. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. A.3. Salud mental A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad física B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y	- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA4, CPSAA5 - Competencia emprendedora (CE)	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	

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.	CE1, CE3	2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B.5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. B.5.1. Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del contexto escolar. B.5.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. B.5.3. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), Protocolo 112, Soporte Vital Básico (SVB). C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones C.1.1. 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. C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
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	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL5 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 - Competencia ciudadana (CC) CC3	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C.2. Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o coordinativas. C.3. Capacidades condicionales. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. C.3.2. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros; deportes de red y muro: bádminton o mini tenis; deportes de invasión: balonmano, colpbol, hockey o unihockey. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.			D. Emociones y relaciones sociales. D.1. Gestión emocional D.1.1. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.1.2. Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. D.2. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). D.5. Asertividad y autocuidado. E. Manifestaciones de la cultura motriz E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. E.2. Usos comunicativos de la corporalidad. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático. E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas. E.4. Deporte y género. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno F.1. Normas de uso: Conocimiento y respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
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.	- Competencia ciudadana (CC) CC2, CC3 - Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC) CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas	- Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM5	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.	

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.	- Competencia ciudadana (CC) CC4 - Competencia emprendedora (CE) CE1, CE3	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.	F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad: senderismo y ciclismo urbano. F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. F.6. Cuidado del durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
--	--	---	---

2.5 Temporalización:

Curso:	1º ESO
	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
1ª Evaluación	UP1. Condición Física y Salud. Generalidades. Calentamiento general. Aparato locomotor
	UP2. Balonmano
	UP3. Combas
	UP4. Senderismo
2ª Evaluación	UP5. Higiene postural
	UP6. Primeros Auxilios
	UP7. Atletismo I. Carreras de velocidad, relevos y salto longitud
	UP8. Mimo
3ª Evaluación	UP9. Aerobic
	UP10. Condición Física y Salud
	UP11. Hidratación y alimentación
	UP12. Palas
	UP13. Deportes alternativos COLPBOL
	UP14. SPIKEBALL (ROUNDNET).

CURSO 1º ESO

1ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP1. CONDICIÓN FÍSICA I	1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A.1.5. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. A.1.6. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. A.2. Salud social. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. C.3.2. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico. D. Emociones y relaciones sociales. D.4. 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).	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP2. BALONMANO	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en el balonmano. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.2. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. D.4. 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). E. Manifestaciones de la cultura motriz E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP3. COMBAS	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	A. Vida activa y saludable A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. B. Organización y gestión de la actividad B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. 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. C.2. Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o coordinativas. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: deportes y actividades individuales: atletismo (carreras de velocidad, relevos y salto de longitud) D. Emociones y relaciones sociales. D.4. 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).	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP4. SENDERISMO	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.	F.1. Normas de uso: Conocimiento y respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad: senderismo y ciclismo urbano. F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. F.6. Cuidado del durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

CURSO 1º ESO

2ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP5 EDUCACIÓN POSTURAL	1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	A. Vida activa y saludable A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.2. Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices D.5. Asertividad y autocuidado.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP6. PRIMEROS AUXILIOS	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.	B. Organización y gestión de la actividad B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B.5.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. B.5.3. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), Protocolo 112, Soporte Vital Básico (SVB).	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP7. ATLETISMO	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	A. Vida activa y saludable A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. B. Organización y gestión de la actividad B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. 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. C.2. Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o coordinativas. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: deportes y actividades individuales: atletismo (carreras de velocidad, relevos y salto de longitud) D. Emociones y relaciones sociales. D.4. 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).	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP8. MIMO	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	A.3. Salud mental A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. C. Resolución de problemas en situaciones motrices . C.2. Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o coordinativas. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.2. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. D.5. Asertividad y autocuidado.	Proyectos individuales o en grupo. Pruebas de aptitud física y motriz.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP9. AEROBIC	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	A.3. Salud mental A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. C. Resolución de problemas en situaciones motrices . C.2. Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o coordinativas. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.2. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. D.5. Asertividad y autocuidado.	Proyectos individuales o en grupo. Pruebas de aptitud física y motriz.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

CURSO 1º ESO

3ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP10. CONDICIÓN FÍSICA II	1.3. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.4. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. B. Organización y gestión de la actividad B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. C.3.2. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico. D. Emociones y relaciones sociales. D.4. 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).	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP11. HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN	1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	A. Vida activa y saludable A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta. D. Emociones y relaciones sociales. D.5. Asertividad y autocuidado.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP12. PALAS	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.3. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las palas. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. D.4. 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).	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP13. COLPBOL	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en floorball. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.2. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. D.4. 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).	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP14. SPIKEBALL	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en el balonmano. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.2. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. D.4. 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). E. Manifestaciones de la cultura motriz E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

3 EVALUACIÓN

El artículo 14 de la LOMLOE estipula que «la **evaluación** del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje».

3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación

Una evaluación inclusiva y formativa requiere “el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, adaptados a las situaciones de aprendizaje y a las necesidades del alumnado” (Pérez-Pueyo et al 2022). Es por ello que la evaluación requiere el uso de la observación en función de los criterios de evaluación y la utilización de distintos procedimientos: trabajos, exámenes, presentaciones, test físicos y problemas motrices e instrumentos: formularios, hojas de registro, diarios de clase, rubricas, etc.

También es importante que el alumno participe de su propia evaluación y de la de sus compañeros.

Los instrumentos de evaluación están especificados en el apartado 2.4.

3.2 Criterios de calificación

En este apartado se especifica en porcentajes el criterio a seguir a la hora de calificar a los alumnos/as, utilizando para ello las calificaciones obtenidas a través de los instrumentos de evaluación:

Apartados	%	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Saber hacer	50 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito motriz y de ejecución, que le permitan al alumno/a desenvolverse en diferentes situaciones de práctica deportiva.
Saber	20 %	Adquisición de las competencias ligadas al ámbito cognitivo; es decir, a la adquisición de los conocimientos que le permitan practicar actividad física de forma saludable y autónoma.
Ser	30 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica de actividad físico-deportiva, de forma autónoma y en un entorno social.

En cada una de las evaluaciones, será necesario obtener una calificación de 5 para aprobar. Será condición imprescindible, haber realizado todas las actividades y/o pruebas evaluables, salvo causa justificada.

A continuación, pasamos a explicar cada uno de los apartados.

- **Ámbito motriz (saber hacer): 50%**

Se valorarán los aspectos motrices como condición física, ejecuciones técnicas, decisiones técnico-tácticas, etc.

- **Ámbito cognitivo (saber): 20%**

Se valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos. **Si el alumno/a no saca una nota mínima de 3 en este apartado, suspenderá la evaluación.**

La ortografía, organización y presentación de exámenes y trabajos.

Los trabajos se presentarán según las pautas básicas que encontraréis en la agenda y los exámenes se presentarán limpios y sin tachones ni faltas de ortografía. La redacción debe permitir que los contenidos queden claramente expuestos, utilizando el vocabulario adecuado de la materia.

Se descontará de la calificación obtenida por el alumno/a:

- **Hasta 0,5 puntos**, cuando la **presentación o redacción** de los exámenes y trabajos sea deficiente.
- **Hasta 0,5 puntos** por **faltas de ortografía**. Se descontará 0,1 puntos por cada falta de ortografía, no contando las dos primeras. La misma falta de ortografía solo se podrá descontar una vez.

El alumnado deberá mostrar un comportamiento honesto en la realización de cualquier tarea contemplada en la asignatura, aunque este será especialmente relevante en las pruebas evaluables.

- **Si a un alumno/a se le encuentra copiando en un examen** (a través de cualquier método), la nota en la correspondiente evaluación en la que se haya producido el incidente será de 0, perdiendo además la posibilidad de recuperarla mediante el proceso de recuperación ordinario.
- Si en la evaluación final ordinaria la materia continuara suspensa tras realizar la media ponderada entre las tres evaluaciones, tendrá la posibilidad de presentarse al examen global de recuperación correspondiente a la evaluación final extraordinaria.
- A todos los efectos, **encontrar al alumno/a con un teléfono móvil o cualquier otro dispositivo tecnológico no autorizado en el examen, será lo mismo que si hubiera estado copiando.** Este apartado es válido para todos los exámenes incluidos las recuperaciones y los exámenes ordinario y extraordinario de junio.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en una recuperación** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en un examen global** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en el examen extraordinario de junio** supone el 0 en la asignatura.

- **Ámbito afectivo social (ser): 30%**

Se valorará lo referente a todos aquellos aspectos que muestran la calidad del trabajo personal y en grupo durante la práctica deportiva y las clases, determinados por el grado de participación, **superación de las propias limitaciones, trabajo diario**, interés, indumentaria adecuada, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, tolerancia y respeto por los compañeros, etc.

Este 30% tendrá en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Respeto a las personas, a las normas, al material e instalaciones y hábitos higiénicos
- Trabajo diario y realización de las actividades propuestas en clase.

Para concretar algo más este apartado, vamos a revisar algunos de los aspectos más influyentes:

1. **Participación en clase:** Teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso continuo y que hablamos de una asignatura eminentemente práctica, la falta de asistencia no justificada tendrá un efecto negativo sobre la valoración de los procesos de aprendizaje.
2. **Equipamiento adecuado:** Uso de ropa y calzado deportivo que será obligatorio e imprescindible para realizar la clase práctica. **La falta de indumentaria adecuada para la práctica deportiva tendrá un efecto negativo sobre la valoración del proceso de aprendizaje del alumno/a.**
3. **La no-presentación a exámenes, o de trabajos,** fichas u otras actividades por escrito, así como la no-realización de alguno de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor/a, como alternativa a alguna lesión o exención justificada por el médico (Orden 10 de Julio de 1995), llevará implícita la calificación mínima en estas pruebas.
4. **El esfuerzo, nivel de trabajo y afán de superación** en clase será un aspecto muy importante a valorar. Se tendrá especialmente en cuenta cuando la dificultad de la tarea exija mayor implicación.

La **CALIFICACIÓN FINAL DE CURSO** se obtendrá a través de una media ponderada de las tres evaluaciones, dándole un valor de 30% a la 1ª y 2ª evaluación y 40% a la 3ª evaluación.

Dicha nota, tendrá que ser de 5 o superior para aprobar.

Para poder calcular dicha calificación final, es imprescindible que el alumno/a haya alcanzado una calificación mínima de 3 en cada una de las evaluaciones.

*** ALUMNOS/AS CON INCAPACIDAD MOTRIZ TEMPORAL (LESIONADOS/AS)**

Los alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad física no puedan realizar las sesiones prácticas, deberán igualmente asistir a las clases. **La exención total o parcial de la parte práctica la determinará el Departamento, previo estudio de los informes médicos presentados. Recordamos que se valoran otros aspectos aparte de los contenidos prácticos.**

Los criterios de calificación para estos alumnos quedarán repartidos de la siguiente forma:

- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo:** El **20%** de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos y cuaderno.
 - Examen teórico y/o trabajos
- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo-motriz: 50%**
 - Trabajos teóricos y/o prácticos relacionados con este ámbito.
- **Aspectos relacionados con el ámbito afectivo-social:** El **30%** de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y la realización de las tareas que se le hayan encomendado en cada una de las sesiones de clase.

3.3 *Recuperación de evaluaciones suspensas*

CONTENIDOS TEÓRICOS: La recuperación se realizará durante la siguiente evaluación, la recuperación de la 3ª evaluación se realizará en junio.

CONTENIDOS PRÁCTICOS: El profesorado que imparte la asignatura podrá establecer tareas y trabajos para recuperar el trabajo deficientemente realizado. La presentación de dichos trabajos será obligatoria para aprobar la asignatura.

Una vez realizadas las recuperaciones oportunas a lo largo del curso, cuando un alumno/a llegue al mes de junio con la asignatura suspensa o con algún trimestre con una calificación inferior a 3, **tendrá otra oportunidad de recuperar dichos contenidos** en una prueba en junio.

3.4 *Perdida del derecho a la evaluación continua.*

La pérdida del derecho a la evaluación continua se regirá de acuerdo a la normativa explicitada en el Reglamento de Régimen Interno, que establece que, en las asignaturas de 3 horas semanales, el alumno perderá el derecho a la evaluación continua cuando haya faltado a 24 sesiones de clase ya sean justificadas, no justificadas o no trabaje en clase, etc., lo que hace imposible evaluarle con los criterios establecidos.

Todo alumno/a que pierda el derecho a la evaluación continua tendrá que presentarse a un examen al final de curso (principios de junio). Dicho examen consistirá en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso.
- Un test de condición física, que incluirá las mismas pruebas que se han realizado durante el curso.
- Pruebas de habilidades específicas de los deportes y habilidades impartidos a lo largo del curso.

3.5 *Criterio de calificación:*

- | | |
|-----------------------------------|------|
| ▪ Prueba teórica | 25 % |
| ▪ Test de condición física | 25 % |
| ▪ Test de habilidades específicas | 50 % |

Para aprobar la asignatura, la nota final obtenida deberá ser de un 5 o más.

Para los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua y se reincorporen de nuevo al curso de forma presencial y activa, se valorará su reincorporación a la evaluación continua.

3.6 *Evaluación de la práctica docente*

La práctica docente se valora de forma global en el centro, ya que el equipo Directivo pasa una encuesta a todos los docentes y los resultados se analizan en los departamentos. Para ello, los profesores realizan un cuestionario y se analizan los resultados por departamentos. También se pasa un cuestionario a una muestra aleatoria de alumnos y se valora en el departamento.

4 METODOLOGÍA

4.1 *Principios didácticos*

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

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

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

4.2 Metodología

- **Flexible:** ajustándose a cada alumno en particular.
- **Activa:** el alumno será el protagonista de su propia actividad en clase.
- **Participativa:** Se desarrollará a través del trabajo en equipo y el compañerismo. Los equipos estarán equilibrados (evitando la tendencia natural de juntarse los mejor dotados y dejar de lado a los más torpes) y de composición heterogénea (chicos y chicas, hábiles y torpes).
- **Integradora:** Desarrollando las capacidades físicas de cada alumno en función de sus posibilidades.
- Se facilitará la construcción de **aprendizajes significativos** asegurando la funcionalidad de lo aprendido y se tenderá a que los alumnos realicen estos aprendizajes significativos de forma autónoma.
- Se trabajará a nivel de agrupación de alumnos con gran y pequeño grupo, por parejas, individualmente y tanto por el interés de la tarea como por la propia motivación para el alumno.

5 RECURSOS DIDÁCTICOS

5.1 Libros de texto y material de apoyo

No tenemos libro de texto. Utilizamos apuntes elaborados por el profesorado.

5.2 Recursos telemáticos y digitales

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Desde el Departamento estimulamos la utilización de las tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido. Los alumnos utilizarán los recursos disponibles en la red, para ampliar información sobre temas puntuales.

En el Departamento vamos a utilizar el Aula Virtual de Educamadrid para subir los apuntes de la asignatura, así como el material de apoyo y explicaciones visuales de los diferentes contenidos a desarrollar, así como para recibir sus trabajos. También dispondremos del correo de Educamadrid para estar en contacto con ellos.

Además, utilizaremos el móvil como recurso educativo a través de la utilización de Apps, videos y música y los recursos audiovisuales de las aulas para las diferentes explicaciones y trabajos.

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

5.3 Organización de espacios y material

Las instalaciones que se van a utilizar para desarrollar las sesiones de clase son:

- Pabellón cubierto, con un pequeño rocódromo en el interior.
- Dos pistas polideportivas exteriores.

El reparto de espacios se ha realizado de forma que casi todos los grupos tengan, al menos, un día de clase en el pabellón. Destacar que, cuando coincidimos 4 profesores de Educación Física impartiendo clase a la vez, tenemos que usar un pequeño espacio semiajardinado, sin infraestructuras deportivas (porterías, canastas, etc), situado entre el pabellón y las pistas exteriores, para impartir las clases o un espacio estrecho y techado que hay frente a las aulas (en caso de lluvia).

El departamento dispone actualmente de recursos suficientes para desarrollar los contenidos propuestos en esta programación, aunque si coinciden dos grupos a la vez que tengan que dar los mismos contenidos no sería suficiente. En este caso se modificará la temporalización de los contenidos de un grupo de un trimestre a otro.

Material:

- balones de los distintos deportes, balones medicinales, combas, colchonetas, raquetas de bádminton, sticks, etc...,
- material auxiliar como conos, escaleras, cintas elásticas multifunción, bandas elásticas y cronómetros, entre otros.
- También disponemos de dos equipos de música para trabajar el ritmo y la expresión.

Para impartir teoría en las aulas, disponemos de pizarras digitales y cañones para las presentaciones.

6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.

6.1 Medidas generales de atención

Este Departamento entiende la atención a la diversidad de los alumnos como una característica de la práctica docente ordinaria.

El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

- Dificultad del aprendizaje

- Discapacidad sensorial y psíquica
- Cualidades excepcionales superiores al grupo
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En E. Física, por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos con lesiones, enfermedades u otros problemas físicos.

Teniendo en cuenta el número de alumnos/as por aula, la atención a la diversidad es bastante complicada. Aun así, en función de los resultados obtenidos en la evaluación inicial de cada unidad didáctica, se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades, debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad.

- Adaptación de Objetivos y Contenidos

Se puede realizar:

- Priorización de objetivos y contenidos de las unidades didácticas.
- Repaso de determinados contenidos.
- Eliminación de contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido

- Adaptación Organizativa. No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas, etc.
- Organización del espacio: creación de espacios de trabajo para determinados alumnos.

- Adaptación de la evaluación.

Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los criterios de Evaluación y Promoción.

Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables.

- Adaptación de la Enseñanza

- Introducción de actividades alternativas a las planificadas para el grupo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

En definitiva, en Educación Física disponemos de una multitud de recursos para atender a la diversidad de los alumnos:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida.
- En función de los resultados obtenidos se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.
- Los criterios de evaluación y calificación han sido diseñados de forma que posibiliten alcanzar los objetivos mínimos del curso a todos los alumnos sin que estos limiten a los alumnos de mayor capacidad.
- A veces se trabaja con grupos de nivel. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de distinta dificultad.
- La enseñanza recíproca permite trabajar a cada pareja a un ritmo diferente.
- Los métodos de enseñanza serán fundamentales para la atención a la diversidad, adaptando en todo momento las estrategias educativas a las necesidades del alumnado

6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los contenidos y se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno.

De una manera concreta especificamos a continuación **los mínimos exigibles** para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad.

❖ DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

De tipo motor o procedimental. El mínimo exigible será una actitud participativa en clase. Deben mostrar afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es la adecuada.

Dificultades conceptuales. En este caso el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra materia, con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Dificultades actitudinales. - El mínimo exigible será el respeto a las personas, materiales e instalaciones.

❖ ALUMNOS que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente

Sólo aquellos casos en los que la exención médica es total, quedarían exentos/as de la parte motriz y realizarían la parte teórica, teórico-práctica, trabajos teóricos y actividades de ayuda y colaboración en clase. Por lo tanto, sólo serán evaluados de la parte actitudinal, teórica y teórico-práctica.

¿Qué debe hacer un alumno/a exento de la parte práctica para aprobar la materia?

1. Asistir a todas las clases. Se tendrá en cuenta la asistencia a clase, la puntualidad, el comportamiento, etc. como cualquier otro/a alumno/a.
2. Participar en las actividades deportivas realizando el arbitraje de partidos, dirigiendo calentamientos, exposición de trabajos
3. Realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase, exentos o no.
4. Presentar al profesor los trabajos escritos que para cada evaluación se le señalen y en la fecha que se determine

Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes.

Los alumnos que por diversas causas justificadas no puedan realizar durante una evaluación más de 6 clases prácticas, deberán entregar un trabajo teórico, con los contenidos que le marque su profesor.

6.3 Medidas de refuerzo educativo.

Estas medidas de refuerzo educativo se aplicarán al alumnado que no supere los contenidos de algún trimestre y consisten en preparar indicaciones y actividades de repaso que se subirán al aula virtual. De igual forma, se les aclararán durante las sesiones de clase todas las dudas que tengan y se trabajará de forma específica con aquellos/as alumnos/as que lo precisen.

6.4 Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

Destacar que el departamento de Educación física no dispone de ninguna hora de refuerzo en el horario para atender a estos alumnos.

Vamos a partir de la información que nos dejaron los profesores del curso pasado para planificar el trabajo de este alumnado. Les haremos un seguimiento más personalizado, asesoramiento en las clases y atención a sus dudas. Además, a través del aula virtual, se les irá informando de las actividades, pruebas y contenidos sobre los que tienen que trabajar y los criterios de evaluación y calificación que se les aplicarán.

7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES

Este tipo de actividades y proyectos nos ayudaran en la adquisición de las diferentes competencias específicas, pero sobre todo la número 5.

Para el presente curso planteamos las siguientes actividades:

1º de la E.S.O.:

- **Actividad: Senderismo**
Lugar: Sierra de Madrid. La Barranca
Fecha: primer trimestre 9 de octubre de 2025
Duración de la actividad: una jornada de 9:30 a 16:30 horas
- **No solo Fútbol** organizado por la concejalía de Educación, Infancia y Juventud de Rivas-Vaciamadrid. (PAMCE)
Fecha: A determinar
Duración: 1 sesión de 50 minutos. Se realizará durante una clase de Educación Física.
- **Semana Blanca**
Lugar: Port Ainé (Lérida)
Fecha: del 9 al 13 de marzo

8 TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

8.1 Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita

El Departamento de Educación Física, participando dentro del plan de fomento de la lectura, estimulará la lectura de los libros relacionados con la materia que se encuentran en la Biblioteca del centro, así como artículos científicos y deportivos relacionados con los contenidos a desarrollar o que puedan ser interesantes para el alumnado.

Se intentará facilitar a los alumnos alguna publicación periódica deportiva, con intención de que circule entre los alumnos y pueda establecerse diálogo a cerca de los artículos que les hayan parecido más interesantes tras leerlos.

También es relación con la expresión oral, los alumnos tendrán que dirigir la realización de determinadas partes de las sesiones de clase (calentamiento, estiramientos...), así como exponer algunos de sus trabajos al grupo de clase.

Rivas, 14 de octubre de 2025

Fdo.: M. Nieves Serrano Benito

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN CURSO 2025-26

2º E.S.O.

INTRODUCCIÓN.....	4
1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.....	5
2 CONTENIDOS DE LA MATERIA	8
2.1 Contenidos.	8
2.2 Competencias específicas de la materia.	8
2.3 Criterios de evaluación	10
2.4 Relación de los diferentes elementos curriculares.	11
2.4 Temporalización:	15
3 EVALUACIÓN.....	29
3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	29
3.2 Criterios de calificación	29
* RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS	31
* RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.....	32
* PERDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA.....	32
3.3 Evaluación de la práctica docente.....	33
4 METODOLOGÍA	33
4.1 Principios didácticos	33
5 RECURSOS DIDÁCTICOS	34
5.1 Libros de texto y material de apoyo	34
5.2 Recursos telemáticos y digitales	34
5.3 Organización de espacios y material.....	34
6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.	35
6.1 Medidas generales de atención.....	35
6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula	36
6.3 Medidas de refuerzo educativo.	37
6.4 Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.	37
7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	37

8	TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.	38
8.1	Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita.....	38

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos que en ella comenzaron a abordarse, como la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral. 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.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que 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 A, «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 Bloque B, «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.

El Bloque C, «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 Bloque D, «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 E, «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.

El Bloque F, «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.

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

transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.

De acuerdo con el marco de referencia recomendado por el Consejo de la Unión Europea, *las competencias clave* “son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, su empleabilidad, integración social, estilo de vida sostenible, éxito en la vida en sociedades pacíficas, modo de vida saludable y ciudadanía activa” (Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018). Son, por tanto, competencias muy generales, necesarias para actuar en un amplio abanico de situaciones, y cuyo desarrollo y adquisición requiere combinar “conocimientos, capacidades y actitudes”, igualmente muy generales y en buena medida transversales.

Dentro de cada competencia clave se han definido un conjunto de descriptores operativos que constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

A continuación, se exponen las **competencias clave** que forman parte del currículo educativo y los descriptores operativos relacionados con las competencias específicas del área de Educación Física.

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita o signada de manera coherente y adecuada en diferentes contextos y con diferentes propósitos. Constituye la base para el pensamiento y la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber.

Descriptores operativos:

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

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

b) Competencia plurilingüe (CP).

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación.

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

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

Descriptores operativos:

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y

comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

d) Competencia digital (CD)

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

Descriptores operativos:

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

Descriptores operativos:

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

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

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

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

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

f) Competencia ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica.

Descriptores operativos:

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

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

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

g) Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.

Descriptores operativos:

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

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

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

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

Descriptores operativos:

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

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

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

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

2 CONTENIDOS DE LA MATERIA

2.1 Contenidos.

Son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Estos saberes básicos (antiguos contenidos) son los que todo el alumnado, independientemente de sus excepciones, debe de adquirir. Se trata de saberes imprescindibles. Estos saberes básicos están reflejados en la tabla del punto 2.3.

2.2 Competencias específicas de la materia.

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

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

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

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

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

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

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

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

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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

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

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

comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

2.3 Criterios de evaluación

Los **criterios de evaluación** son «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 área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje». Están directamente relacionados con las competencias específicas, de forma que en nuestra área la competencia específica 1 tiene 6 criterios de evaluación, las competencias específicas 2,3 y 4 tienen 3 y la 5 tiene 2. Estos criterios de evaluación están reflejados, junto con los diferentes elementos curriculares, en la tabla.

2.4 Relación de los diferentes elementos curriculares.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
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.	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL3 - Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM2, STEM5 - Competencia digital (CD) CD4 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA2, CPSAA4	1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	A. Vida activa y saludable A.1. Salud física A.1.1. Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales. A.1.2. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (core; zona media o lumbopélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. A.1.3. Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. A.1.4. Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. A.2. Salud social. Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. A.3. Salud mental A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad física B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas,	- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA4, CPSAA5	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	

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.	- Competencia emprendedora (CE) CE1, CE3	2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. B.4.1. Aplicación y diseño de medidas de seguridad en las actividades físicas dentro y fuera del centro educativo. B.4.2. Calzado deportivo, ropa y ergonomía. B.5. Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas B.5.1. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer) B.5.2. Protocolo 112 B.5.3. Soporte vital básico (SVB)
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	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL5 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 - Competencia ciudadana (CC) CC3	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones C.1.1. Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. C.1.2. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. C.1.3. 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. C.2. Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica. C.2.1. Integración del esquema corporal C.2.2. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas diversas.

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.			C.3. Capacidades condicionales. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. C.4.1. Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas. C.4.2. Deportes de red y muro: bossaball o futvoley C.4.3. Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo. C.4.4. Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico. C.4.5. Deportes y juegos de blanco y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. D. Emociones y relaciones sociales. D.1. Gestión emocional D.1.1. El estrés: sensaciones, indicios y manifestaciones. D.1.2. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.2. Habilidades sociales. D.3. Respeto a las reglas: D.3.1. Las reglas de juego como elemento de integración social. D.3.2. Funciones del arbitraje deportivo. D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia
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.	- Competencia ciudadana (CC) CC2, CC3 - Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC) CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas	- Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM5	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible. 5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades	

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.	- Competencia ciudadana (CC) CC4 - Competencia emprendedora (CE) CE1, CE3	5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	E. Manifestaciones de la cultura motriz E.1. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. E.1.1. Acrospport: figuras, acrobacias y coreografía musical. E.1.2. La danza como manifestación y patrimonio cultural. E.2. Deporte y género. E.2.1. Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. E.2.2. Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. E.2.3. 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.). E.3. Influencia del deporte en la cultura actual. E.3.1. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno F.1. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. F.2.1. Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalda y rapel. F.2.2. Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares. F.2.3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. F.3. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. F.4. Consumo responsable F.4.1. Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz. F.5. Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
--	--	--	---

2.4 Temporalización:

Curso:	2º ESO
	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
1º Trim.	UP1A. Condición Física y Salud 1
	UP2. Habilidades gimnásticas
	UP3. Combas
2º Trim.	UP1B. Condición Física y Salud 2
	UP4. Fútbol Gaélico
	UP5. Deportes de lucha
	UP6. Primeros auxilios
	UP7. Relajación y dolor muscular retardado
3º Trim.	UP8. Nutrición
	UP9. Expresión corporal y ritmo. Acrosport
	UP10. Educación e Higiene postural
	UP11. Pinfuvote

CURSO 2º ESO

1ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP1A. CONDICIÓN FÍSICA I	1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica 1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales. A.1.2. Educación postural y su relación con el mantenimiento de la postura. A.1.3. Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. A.1.4. Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. A.2. Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. B.4.1. Aplicación y diseño de medidas de seguridad en las actividades físicas dentro y fuera del centro educativo. B.4.2. Calzado deportivo, ropa y ergonomía. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.2.1. Integración del esquema corporal C.2.2. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas diversas.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas de evaluación motriz Rúbricas de autoevaluación

		C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.		
--	--	---	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP2. HABILIDADES GIMNÁSTICAS	1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	A. Vida activa y saludable A.1.2. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (core; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. A.1.3. Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. A.1.4. Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.2.1. Integración del esquema corporal C.2.2. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas diversas. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. E. Manifestaciones de la cultura motriz E.2.3. 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.).	Proyectos individuales o en grupo. Pruebas de aptitud física y motriz.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas de evaluación motriz.

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP3. COMBAS	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	A. Vida activa y saludable A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. B.4.2. Calzado deportivo, ropa y ergonomía. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.2.1. Integración del esquema corporal C.2.2. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas diversas. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas Rubricas de evaluación motriz.

CURSO 2º ESO

2ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP1B. CONDICIÓN FÍSICA II	1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica 1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales. A.1.2. Educación postural y su relación con el mantenimiento de la postura. A.1.3. Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. A.1.4. Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. A.2. Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. B.4.1. Aplicación y diseño de medidas de seguridad en las actividades físicas dentro y fuera del centro educativo. B.4.2. Calzado deportivo, ropa y ergonomía. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.2.1. Integración del esquema corporal C.2.2. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas diversas.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas de evaluación motriz Rúbricas de autoevaluación

		C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.		
--	--	---	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP4. FÚTBOL GAÉLICO	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	A. Vida activa y saludable A.2. Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad física B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. C.1.2. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. C.1.3. 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.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas de evaluación motriz.

		D. Emociones y relaciones sociales. D.1.2. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.3.1. Las reglas de juego como elemento de integración social. D.3.2. Funciones del arbitraje deportivo. D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas
--	--	---	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP5. DEPORTES DE LUCHA	1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	A. Vida activa y saludable A.2. Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. B. Organización y gestión de la actividad B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. B.4.2. Calzado deportivo, ropa y ergonomía. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.3.1. Las reglas de juego como elemento de integración social. D.3.2. Funciones del arbitraje deportivo. D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia E.2.1. Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. E.2.2. Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. E.2.3. 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.). E.3. Influencia del deporte en la cultura actual. E.3.1. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas de evaluación motriz.

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP6. PRIMEROS AUXILIOS	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	B. Organización y gestión de la actividad B.2. Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B.4.1. Aplicación y diseño de medidas de seguridad en las actividades físicas dentro y fuera del centro educativo. B.5.1. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer) B.5.2. Protocolo 112 B.5.3. Soporte vital básico (SVB)	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP7. RELAJACIÓN Y DOLOR MUSCULAR RETARDADO	1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	A. Vida activa y saludable A.1.2. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (core; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. A.1.4. Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

CURSO 2º ESO

3ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP8. NUTRICIÓN	1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP9. ACROSPORT	1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. C.2.1. Integración del esquema corporal C.2.2. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas diversas. C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.2. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. E. Manifestaciones de la cultura motriz E.2.2. Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.	Proyectos individuales o en grupo. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP10. EDUCACIÓN E HIGIENE POSTURAL	1.3. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz 1.4. 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. saludable y responsable.	A. Vida activa y saludable A.1.2. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (core; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B. Organización y gestión de la actividad B.4.2. Calzado deportivo, ropa y ergonomía.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP11. PINFUVOTE	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	A. Vida activa y saludable A.2. Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.2. Capacidades perceptivo motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o coordinativas. C.4.2. Deportes de red y muro: C.5. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D. Emociones y relaciones sociales. D.2. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. D.5. Asertividad y autocuidado. D.3.1. Las reglas del juego como elemento de integración social. E.3. Influencia del deporte en la cultura actual. E.3.1. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

3 EVALUACIÓN

El artículo 14 de la LOMLOE estipula que «la **evaluación** del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje».

3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación

Una evaluación inclusiva y formativa requiere “el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, adaptados a las situaciones de aprendizaje y a las necesidades del alumnado” (Pérez-Pueyo et al 2022). Es por ello que la evaluación requiere el uso de la observación en función de los criterios de evaluación y la utilización de distintos procedimientos: trabajos, exámenes, presentaciones, test físicos y problemas motrices e instrumentos: formularios, hojas de registro, diarios de clase, rubricas, etc.

También es importante que el alumno participe de su propia evaluación y de la de sus compañeros.

Los instrumentos de evaluación están especificados en el apartado 2.5.

3.2 Criterios de calificación

En este apartado, se especifica en porcentajes el criterio a seguir a la hora de calificar a los alumnos/as, utilizando para ello las calificaciones obtenidas a través de los instrumentos de evaluación:

Apartados	%	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Saber hacer	50 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito motriz y de ejecución, que le permitan al alumno/a desenvolverse en diferentes situaciones de práctica deportiva.
Saber	20 %	Adquisición de las competencias ligadas al ámbito cognitivo; es decir, a la adquisición de los conocimientos que le permitan practicar actividad física de forma saludable y autónoma.
Ser	30 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica de actividad físico-deportiva, de forma autónoma y en un entorno social.

En cada una de las evaluaciones, será necesario obtener una calificación de 5 para aprobar. Será condición imprescindible, haber realizado todas las actividades y/o pruebas evaluables, salvo causa justificada.

A continuación, pasamos a explicar cada uno de los apartados.

- **Ámbito motriz (saber hacer): 50%**

Se valorarán los aspectos motrices como condición física, ejecuciones técnicas, decisiones técnico-tácticas, etc.

- **Ámbito cognitivo (saber): 20%**

Se valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos. **Si el alumno/a no saca una nota mínima de 3 en este apartado, suspenderá la evaluación.**

La ortografía, organización y presentación de exámenes y trabajos.

Los trabajos se presentarán según las pautas básicas que encontraréis en la agenda y los exámenes se presentarán limpios y sin tachones ni faltas de ortografía. La redacción debe permitir que los contenidos queden claramente expuestos, utilizando el vocabulario adecuado de la materia.

Se descontará de la calificación obtenida por el alumno/a:

- **Hasta 0,5 puntos**, cuando la **presentación o redacción** de los exámenes y trabajos sea deficiente.
- **Hasta 0,5 puntos por faltas de ortografía**. Se descontará 0,1 puntos por cada falta de ortografía, no contando las dos primeras. La misma falta de ortografía solo se podrá descontar una vez.

El alumnado deberá mostrar un comportamiento honesto en la realización de cualquier tarea contemplada en la asignatura, aunque este será especialmente relevante en las pruebas evaluables.

- **Si a un alumno/a se le encuentra copiando en un examen** (a través de cualquier método), la nota en la correspondiente evaluación en la que se haya producido el incidente será de 0, perdiendo además la posibilidad de recuperarla mediante el proceso de recuperación ordinario.
- Si en la evaluación final ordinaria la materia continuara suspensa tras realizar la media ponderada entre las tres evaluaciones, tendrá la posibilidad de presentarse al examen global de recuperación correspondiente a la evaluación final extraordinaria.
- A todos los efectos, **encontrar al alumno/a con un teléfono móvil o cualquier otro dispositivo tecnológico no autorizado en el examen, será lo mismo que si hubiera estado copiando**. Este apartado es válido para todos los exámenes incluidos las recuperaciones y los exámenes ordinario y extraordinario de junio.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en una recuperación** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en un examen global** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en el examen extraordinario de junio** supone el 0 en la asignatura.

- **Ámbito afectivo social (ser): 30%**

Se valorará lo referente a todos aquellos aspectos que muestran la calidad del trabajo personal y en grupo durante la práctica deportiva y las clases, determinados por el grado de participación, **superación de las propias limitaciones, trabajo diario**, interés, indumentaria adecuada, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, tolerancia y respeto por los compañeros, etc.

Este 30% tendrá en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Respeto a las personas, a las normas, al material e instalaciones y hábitos higiénicos
- Trabajo diario y realización de las actividades propuestas en clase.

Para concretar algo más este apartado, vamos a revisar algunos de los aspectos más influyentes:

- **Participación en clase:** Teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso continuo y que hablamos de una asignatura eminentemente práctica, la falta de asistencia no justificada tendrá un efecto negativo sobre la valoración de los procesos de aprendizaje.
- **Equipamiento adecuado:** Uso de ropa y calzado deportivo que será obligatorio e imprescindible para realizar la clase práctica. **La falta de indumentaria adecuada para la práctica deportiva tendrá un efecto negativo sobre la valoración del proceso de aprendizaje del alumno/a.**
- **La no-presentación a exámenes, o de trabajos,** fichas u otras actividades por escrito, así como la no-realización de alguno de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor/a, como alternativa a alguna lesión o exención justificada por el médico (Orden 10 de Julio de 1995), llevará implícita la calificación mínima en estas pruebas.
- **El esfuerzo, nivel de trabajo y afán de superación** en clase será un aspecto muy importante a valorar. Se tendrá especialmente en cuenta cuando la dificultad de la tarea exija mayor implicación.

La **CALIFICACIÓN FINAL DE CURSO** se obtendrá a través de una media ponderada de las tres evaluaciones, dándole un valor de 30% a la 1ª y 2ª evaluación y 40% a la 3ª evaluación.

Dicha nota, tendrá que ser de 5 ó superior para aprobar.

Para poder calcular dicha calificación final, es imprescindible que el alumno/a haya alcanzado una calificación mínima de 3 en cada una de las evaluaciones.

*** ALUMNOS/AS CON INCAPACIDAD MOTRIZ TEMPORAL (LESIONADOS/AS)**

Los alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad física no puedan realizar las sesiones prácticas, deberán igualmente asistir a las clases. **La exención total o parcial de la parte práctica la determinará el Departamento, previo estudio de los informes médicos presentados. Recordamos que se valoran otros aspectos aparte de los contenidos prácticos.**

Los criterios de calificación para estos alumnos quedarán repartidos de la siguiente forma:

- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo:** El 20% de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos y cuaderno.
 - Examen teórico y/o trabajos
- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo-motriz: 50%**
 - Trabajos teóricos y/o prácticos relacionados con este ámbito.
- **Aspectos relacionados con el ámbito afectivo-social.** El 30% de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y la realización de las tareas que se le hayan encomendado en cada una de las sesiones de clase.

*** RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS**

CONTENIDOS TEÓRICOS: La recuperación se realizará durante la siguiente evaluación, la recuperación de la 3ª evaluación será en junio.

CONTENIDOS PRÁCTICOS: El profesorado que imparte la asignatura podrá establecer tareas y trabajos para recuperar el trabajo deficientemente realizado. La presentación de dichos trabajos será obligatoria para aprobar la asignatura.

Una vez realizadas las recuperaciones oportunas a lo largo del curso, cuando un alumno/a llegue al mes de junio con la asignatura suspensa o con algún trimestre con una calificación inferior a 3, **tendrá otra oportunidad de recuperar dichos contenidos** en una prueba en junio.

*** RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

El alumnado que se encuentre en esta situación, tendrá varias opciones para poder recuperar la asignatura pendiente:

- * Si se aprueban las dos primeras evaluaciones del curso actual, se aprueban automáticamente la materia pendiente de cursos anteriores.
- * En caso contrario, deberá presentarse a un examen de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura pendiente, en el mes de abril o mayo.

Criterio de calificación:

- | | |
|-----------------------------------|------|
| ▪ Prueba teórica | 25 % |
| ▪ Test de condición física | 25 % |
| ▪ Test de habilidades específicas | 50 % |

- * Por último, si aprueba el curso actual, se aprueba la materia de cursos anteriores.

*** PERDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA**

La pérdida del derecho a la evaluación continua se registrará de acuerdo a la normativa explicitada en el Reglamento de Régimen Interno, que establece que, en las asignaturas de 3 horas semanales, el alumno perderá el derecho a la evaluación continua cuando haya faltado a 24 sesiones de clase ya sean justificadas, no justificadas o no trabaje en clase, etc., lo que hace imposible evaluarle con los criterios establecidos.

Todo alumno/a que pierda el derecho a la evaluación continua tendrá que presentarse a un examen al final de curso (principios de junio). Dicho examen consistirá en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso.
- Un test de condición física, que incluirá las mismas pruebas que se han realizado durante el curso.
- Pruebas de habilidades específicas de los deportes y habilidades impartidos a lo largo del curso.

Criterio de calificación:

- | | |
|-----------------------------------|------|
| ▪ Prueba teórica | 25 % |
| ▪ Test de condición física | 25 % |
| ▪ Test de habilidades específicas | 50 % |

Para aprobar la asignatura, la nota final obtenida deberá ser de un 5 o más.

Para los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua y se reincorporen de nuevo al curso de forma presencial y activa, se valorará su reincorporación a la evaluación continua.

3.3 Evaluación de la práctica docente

La práctica docente se valora de forma global en el centro, ya que el equipo Directivo pasa una encuesta a todos los docentes y los resultados se analizan en los departamentos. Para ello, los profesores realizan un cuestionario y se analizan los resultados por departamentos. También se pasa un cuestionario a una muestra aleatoria de alumnos y se valora en el departamento.

4 METODOLOGÍA

4.1 Principios didácticos

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

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

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

Metodología

- **Flexible:** ajustándose a cada alumno en particular.
- **Activa:** el alumno será el protagonista de su propia actividad en clase.
- **Participativa:** Se desarrollará a través del trabajo en equipo y el compañerismo. Los equipos estarán equilibrados (evitando la tendencia natural de juntarse los mejor dotados y dejar de lado a los más torpes) y de composición heterogénea (chicos y chicas, hábiles y torpes).
- **Integradora:** Desarrollando las capacidades físicas de cada alumno en función de sus posibilidades.
- Se facilitará la construcción de **aprendizajes significativos** asegurando la funcionalidad de lo aprendido y se tenderá a que los alumnos realicen estos aprendizajes significativos de forma autónoma.

- Se trabajará a nivel de agrupación de alumnos con gran y pequeño grupo, por parejas, individualmente y tanto por el interés de la tarea como por la propia motivación para el alumno.

5 RECURSOS DIDÁCTICOS

5.1 *Libros de texto y material de apoyo*

No tenemos libro de texto. Utilizamos apuntes elaborados por el profesorado.

5.2 *Recursos telemáticos y digitales*

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Desde el Departamento estimulamos la utilización de las tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido. Los alumnos utilizarán los recursos disponibles en la red, para ampliar información sobre temas puntuales.

En el Departamento vamos a utilizar el Aula Virtual de Educamadrid para subir los apuntes de la asignatura, así como el material de apoyo y explicaciones visuales de los diferentes contenidos a desarrollar, así como para recibir sus trabajos. También dispondremos del correo de Educamadrid para estar en contacto con ellos.

Además, utilizaremos el móvil como recurso educativo a través de la utilización de Apps, videos y música y los recursos audiovisuales de las aulas para las diferentes explicaciones y trabajos.

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

5.3 *Organización de espacios y material*

Las instalaciones que se van a utilizar para desarrollar las sesiones de clase son:

- Pabellón cubierto, con un pequeño rocódromo en el interior.
- Dos pistas polideportivas exteriores.

El reparto de espacios se ha realizado de forma que casi todos los grupos tengan, al menos, un día de clase en el pabellón. Destacar que, cuando coincidimos 4 profesores de Educación Física impartiendo clase a la vez, tenemos que usar un pequeño espacio semiajardinado, sin infraestructuras deportivas (porterías, canastas, etc), situado entre el pabellón y las pistas exteriores, para impartir las clases o un espacio estrecho y techado que hay frente a las aulas (en caso de lluvia).

El departamento dispone actualmente de recursos suficientes para desarrollar los contenidos propuestos en esta programación, aunque si coinciden dos grupos a la vez que tengan que dar los mismos contenidos no sería suficiente. En este caso se modificará la temporalización de los contenidos de un grupo de un trimestre a otro.

Material:

- balones de los distintos deportes, balones medicinales, combas, colchonetas, raquetas de bádminon, sticks, etc...,
- material auxiliar como conos, escaleras, cintas elásticas multifunción, bandas elásticas y cronómetros, entre otros.
- También disponemos de dos equipos de música para trabajar el ritmo y la expresión.

Para impartir teoría en las aulas, disponemos de pizarras digitales y cañones para las presentaciones.

6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.

6.1 Medidas generales de atención

Este Departamento entiende la atención a la diversidad de los alumnos como una característica de la práctica docente ordinaria.

El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

- Dificultad del aprendizaje
- Discapacidad sensorial y psíquica
- Cualidades excepcionales superiores al grupo
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En E. Física, por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos con lesiones, enfermedades u otros problemas físicos.

Teniendo en cuenta el número de alumnos/as por aula, la atención a la diversidad es bastante complicada. Aun así, en función de los resultados obtenidos en la evaluación inicial de cada unidad didáctica, se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades, debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad.

- Adaptación de Objetivos y Contenidos

Se puede realizar:

- Priorización de objetivos y contenidos de las unidades didácticas.
- Repaso de determinados contenidos.
- Eliminación de contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido

- Adaptación Organizativa. No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas, etc.
- Organización del espacio: creación de espacios de trabajo para determinados alumnos.

- Adaptación de la evaluación.

- Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los criterios de Evaluación y Promoción.

- Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables.

- Adaptación de la Enseñanza

- Introducción de actividades alternativas a las planificadas para el grupo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

En definitiva, en Educación Física disponemos de una multitud de recursos para atender a la diversidad de los alumnos:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida.
- En función de los resultados obtenidos se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.
- Los criterios de evaluación y calificación han sido diseñados de forma que posibiliten alcanzar los objetivos mínimos del curso a todos los alumnos sin que estos limiten a los alumnos de mayor capacidad.
- A veces se trabaja con grupos de nivel. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de distinta dificultad
- La enseñanza recíproca permite trabajar a cada pareja a un ritmo diferente.
- Los métodos de enseñanza serán fundamentales para la atención a la diversidad, adaptando en todo momento las estrategias educativas a las necesidades del alumnado

6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los contenidos y se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno.

De una manera concreta especificamos a continuación **los mínimos exigibles** para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad.

❖ DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

De tipo motor o procedimental. El mínimo exigible será una actitud participativa en clase. Deben mostrar afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es la adecuada.

Dificultades conceptuales. En este caso el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra materia, con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Dificultades actitudinales. - El mínimo exigible será el respeto a las personas, materiales e instalaciones.

❖ ALUMNOS que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente

Sólo aquellos casos en los que la exención médica es total, quedarían exentos/as de la parte motriz y realizarían la parte teórica, teórico-práctica, trabajos teóricos y actividades de ayuda y colaboración en clase. Por lo tanto, sólo serán evaluados de la parte actitudinal, teórica y teórico-práctica.

¿Qué debe hacer un alumno/a exento de la parte práctica para aprobar la materia?

1. Asistir a todas las clases. Se tendrá en cuenta la asistencia a clase, la puntualidad, el comportamiento, etc. como cualquier otro/a alumno/a.
2. Participar en las actividades deportivas realizando el arbitraje de partidos, dirigiendo calentamientos, exposición de trabajos
3. Realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase, exentos o no.
4. Presentar al profesor los trabajos escritos que para cada evaluación se le señalen y en la fecha que se determine

Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes.

Los alumnos que por diversas causas justificadas no puedan realizar durante una evaluación más de 6 clases prácticas, deberán entregar un trabajo teórico, con los contenidos que le marque su profesor.

6.3 Medidas de refuerzo educativo.

Estas medidas de refuerzo educativo se adoptan con el alumnado que suspenda algún trimestre y consisten en preparar indicaciones y actividades de repaso que se colocarán en el aula virtual, además de correcciones en clase

6.4 Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

Destacar que el Departamento no dispone de ninguna hora en el horario para atender a estos alumnos.

Vamos a partir de la información que nos dejaron los profesores del curso pasado para planificar el trabajo con estos alumnos, consistente en un seguimiento más personalizado, asesoramiento en las clases y atención a sus dudas.

7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES

Este tipo de actividades y proyectos nos ayudaran en la adquisición de las diferentes competencias específicas, pero sobre todo la número 5.

Para el presente curso planteamos las siguientes actividades:

- **Senderismo**
Lugar: Los Cantiles (Rivas-Vaciamadrid)
Fecha: 3er trimestre

Duración de la actividad: una jornada de 9:00 a 13:00 horas

- **Semana Blanca**

Lugar: Port Ainé (Lerida)

Fecha: del 9 al 13 de marzo de 2026

8 TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

8.1 *Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita*

El Departamento de Educación Física, participando dentro del plan de fomento de la lectura, estimulará la lectura de los libros relacionados con la materia que se encuentran en la Biblioteca del centro, así como artículos científicos y deportivos relacionados con los contenidos a desarrollar o que puedan ser interesantes para el alumnado.

Se intentará facilitar a los alumnos alguna publicación periódica deportiva, con intención de que circule entre los alumnos y pueda establecerse diálogo a cerca de los artículos que les hayan parecido más interesantes tras leerlos.

También es relación con la expresión oral, los alumnos tendrán que dirigir la realización de determinadas partes de las sesiones de clase (calentamiento, estiramientos...), así como exponer algunos de sus trabajos al grupo de clase.

Rivas, 14 de octubre de 2025

Fdo.: M. Nieves Serrano Benito

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN CURSO 2025-26

3º E.S.O.

INTRODUCCIÓN.....	4
1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.....	5
2 CONTENIDOS DE LA MATERIA	7
2.1 Contenidos.	7
2.2 Competencias específicas de la materia.	8
2.3 Criterios de evaluación	9
2.4 Relación de los diferentes elementos curriculares.	10
2.5 Temporalización:	14
3 EVALUACIÓN.....	36
3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	36
3.2 Criterios de calificación	36
* RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS	38
* RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.....	39
* PERDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA.....	39
3.3 Evaluación de la práctica docente.....	40
4 METODOLOGÍA	40
4.1 Principios didácticos	40
4.2 Agrupamientos de alumnos	41
5 RECURSOS DIDÁCTICOS	41
5.1 Libros de texto y material de apoyo	41
5.2 Recursos telemáticos y digitales	41
5.3 Organización de espacios y material.....	41
6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.....	42
6.1 Medidas generales de atención.....	42
6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula	43
6.3 Medidas de refuerzo educativo.	44
6.4 Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.	44
7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	44
8 TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	45

8.1	Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita.....	45
-----	--	----

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos que en ella comenzaron a abordarse, como la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral. 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.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que 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 A, «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 Bloque B, «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.

El Bloque C, «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 Bloque D, «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 E, «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.

El Bloque F, «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.

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

1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.

De acuerdo con el marco de referencia recomendado por el Consejo de la Unión Europea, *las competencias clave* “son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, su empleabilidad, integración social, estilo de vida sostenible, éxito en la vida en sociedades pacíficas, modo de vida saludable y ciudadanía activa” (Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018). Son, por tanto, competencias muy generales, necesarias para actuar en un amplio abanico de situaciones, y cuyo desarrollo y adquisición requiere combinar “conocimientos, capacidades y actitudes”, igualmente muy generales y en buena medida transversales.

Dentro de cada competencia clave se han definido un conjunto de descriptores operativos que constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

A continuación, se exponen las **competencias clave** que forman parte del currículo educativo y los descriptores operativos relacionados con las competencias específicas del área de Educación Física.

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita o signada de manera coherente y adecuada en diferentes contextos y con diferentes propósitos. Constituye la base para el pensamiento y la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber.

Descriptores operativos:

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

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

b) Competencia plurilingüe (CP).

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación.

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

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

Descriptores operativos:

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

d) Competencia digital (CD)

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

Descriptores operativos:

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

Descriptores operativos:

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

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

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

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

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

f) Competencia ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica.

Descriptores operativos:

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

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

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

g) Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.

Descriptores operativos:

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

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

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

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

Descriptores operativos:

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

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

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

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

2 CONTENIDOS DE LA MATERIA

2.1 Contenidos.

Son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Estos saberes básicos (antiguos contenidos) son los que todo el alumnado, independientemente de sus excepcionales, debe de adquirir. Se trata de saberes imprescindibles. Estos saberes básicos están reflejados en la tabla del punto 2.4.

2.2 Competencias específicas de la materia.

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

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

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

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

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

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

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

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

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con

estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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

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

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

2.3 Criterios de evaluación

Los **criterios de evaluación** son «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 área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje». Están directamente relacionados con las competencias específicas, de forma que en nuestra área la competencia específica 1 tiene 6 criterios de evaluación, las competencias específicas 2, 3 y 4 tienen 3 y la competencia específica 5, una. Estos criterios de evaluación están reflejados junto con los diferentes elementos curriculares en la siguiente tabla.

2.4 Relación de los diferentes elementos curriculares.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS
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.	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL3 - Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM2, STEM5 - Competencia digital (CD) CD4 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA2, CPSAA4	1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	A. Vida activa y saludable A.1. Salud física A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. A.1.2. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. A.1.3. Educación postural. Ergonomía en actividades cotidianas. A.1.4. Calentamiento específico autónomo. Diseño de calentamientos específicos. A.1.5. Mitos y falsas creencias en torno al cuerpo. A.2. Salud social. Suplementación y dopaje en el deporte. A.3. Salud mental A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. A.3.2. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastorno vinculados al culto insano del cuerpo. A.3.3. Creación de una identidad corporal alejada de estereotipos. B. Organización y gestión de la actividad física B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los usos y finalidades de la actividad física y el deporte en función del contexto, actividad y compañeros. B.2. Preparación de la práctica motriz B.2.1 Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo. B.2.2 Reflexión crítica sobre las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica física y deportiva. B.2.3 Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente. B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores
		1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	
		1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.	
		1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	
		1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas,	- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA4, CPSAA5	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	

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.	- Competencia emprendedora (CE) CE1, CE3	2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	B.3.1 Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. B.3.2 Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices B.4.1. Gestión del riesgo propio y el de los demás. B.4.2. Medidas individuales y colectivas de seguridad. B.5. Actuaciones críticas antes accidentes. B.5.1 Protocolo RCP. B.5.2 Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares) C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de las tareas en situaciones cooperativas.
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	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL5 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 - Competencia ciudadana (CC) CC3	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C.2. Esquema corporal. C.2.1 Búsqueda de la acción más óptima en función del rival, el móvil o el resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. C.2.2 Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. C.3. Capacidades condicionales. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. C.4. Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros. C.5. Deportes de red y muro: bádminton o pickleball.

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.			C.6. Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, netball, ultimate o vórtel, entre otros. C.7. Deportes de bate y campo: kickball. C.8. Creatividad motriz. Creación de retos y situaciones-problema con resolución de acuerdo a los recursos disponibles. D. Emociones y relaciones sociales.
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.	- Competencia ciudadana (CC) CC2, CC3 - Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC) CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	D.1. Gestión emocional. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. D.2. Habilidades sociales. Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo. D.3. Respeto a las reglas. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. E. Manifestaciones de la cultura motriz E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señal de identidad cultural. E.2. Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc. E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. E.4. Deporte y género. Evolución histórica. Igualdad en el acceso al deporte. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas	- Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM5	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.	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno F.1. Normas de uso: F.1.1. Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

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.	- Competencia ciudadana (CC) CC4 - Competencia emprendedora (CE) CE1, CE3	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.	F.1.2 Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamientos respetuosos con el medio ambiente: patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas: gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares. F.3. 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. F.4. Consumo responsable. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. F.5. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entorno naturales y urbanos. F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
--	--	---	--

2.5 Temporalización:

Curso:	3º ESO
	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
1ª Evaluación	UP1. Condición Física y salud. Aparato locomotor. Resistencia. Calentamiento Específico
	UP2. Bádminton.
	UP3. Ultimate.
2ª Evaluación	UP4. Condición Física y salud II (fuerza)
	UP5. Primeros Auxilios.
	UP6. Atletismo: paso de vallas.
	UP7. Baloncesto.
	UP8. Tchoukball
3ª Evaluación	UP9. Condición Física y salud III.
	UP10. Hidratación y alimentación.
	UP11. Expresión corporal: danzas.
	UP12. Deportes alternativos: Kickball y malabares

CURSO 3º ESO

1ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP1. CONDICIÓN FÍSICA I	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 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.5. 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.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas como consecuencia del ejercicio físico A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. B. Organización y gestión de la actividad física B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.4.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. C.2.1. 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. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Resistencia.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o sus compañeros/as. Rubricas.

UP1. CONDICIÓN FÍSICA I	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.	C.3.3. Sistemas de entrenamiento de la Resistencia. C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. 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 cuidado E. Manifestaciones de la cultura motriz E.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según género, país, cultura y otros). E.4.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia y similares). F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		
-------------------------	--	--	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP2. BÁDMINTON	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 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.	A. Vida activa y saludable A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. B. Organización y gestión de la actividad B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y el deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.5.1. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. C.2.1. 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. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica del Bádminton: profundización, identificación y corrección de errores comunes.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o sus compañeros/as. Rubricas.

	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. 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.	D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Control de los estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.3. Respeto a las reglas; juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. 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 cuidado.		
--	--	--	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP3. ULTIMATE	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 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.	A. Vida activa y saludable A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. B. Organización y gestión de la actividad B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.5.1. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. B.5.2. Medidas colectivas de seguridad. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como el lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución e interacción con un móvil. C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones de colaboración-oposición de persecución e interacción con un móvil. C.2.1. 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. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en Ultimate: profundización, identificación y corrección de errores comunes.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o sus compañeros/as. Rubricas.

	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. 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.	D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y cuidado		
--	--	--	--	--

CURSO 3º ESO

2ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP4 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II	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. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas como consecuencia del ejercicio físico A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. B. Organización y gestión de la actividad física B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.4.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. C.2.1. 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.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o sus compañeros/as. Rubricas.

	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 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.	C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Fuerza C.3.3. Sistemas de entrenamiento de la Fuerza. C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. 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 cuidado E. Manifestaciones de la cultura motriz E.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según género, país, cultura y otros). E.4.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia y similares). F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		
--	--	--	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP5. PRIMEROS AUXILIOS	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	B.5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: B.5.1. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. B.5.2. Medidas colectivas de seguridad.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP6. ATLETISMO: PASO DE VALLAS	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 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.	A. Vida activa y saludable A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. B. Organización y gestión de la actividad B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y el deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.5.1. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en el Paso de vallas y el Lanzamiento C.2.1. 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. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en Paso de vallas y Lanzamiento: profundización, identificación y corrección de errores comunes.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o de sus compañeros/as. Rubricas

	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. 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.	D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Control de los estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.3. Respeto a las reglas; juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. 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 cuidado.		
--	--	--	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP7. BALONCESTO	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 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. 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.	A. Vida activa y saludable A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. B. Organización y gestión de la actividad B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.5.1. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. B.5.2. Medidas colectivas de seguridad. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como el lugar en el que se encuentre el balón en Baloncesto. C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición en Baloncesto. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones de colaboración-oposición de persecución e interacción con el balón. C.2.1. 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.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o de sus compañeros/as. Rubricas

	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.	C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica del Baloncesto: profundización, identificación y corrección de errores comunes. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. 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 cuidado		
--	--	--	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP8. TCHOUKBALL	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 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. 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.	A. Vida activa y saludable A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. B. Organización y gestión de la actividad B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.5.1. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. B.5.2. Medidas colectivas de seguridad. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como el lugar en el que se encuentre el balón en Baloncesto. C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición en Baloncesto. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones de colaboración-oposición de persecución e interacción con el balón. C.2.1. 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.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o de sus compañeros/as. Rubricas

	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.	C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica del Baloncesto: profundización, identificación y corrección de errores comunes. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. 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 cuidado		
--	--	--	--	--

CURSO 3º ESO

3ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP9. CONDICIÓN FÍSICA III	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. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	A. Vida activa y saludable A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas como consecuencia del ejercicio físico A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. B. Organización y gestión de la actividad física B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.4.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas al trabajo y desarrollo de la condición física, acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno/a o de sus compañeros/as. Rubricas

	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 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.	C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y cuidado E. Manifestaciones de la cultura motriz E.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según género, país, cultura y otros). E.4.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia y similares). F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		
--	--	---	--	--

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP10. HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN	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. 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.	A.1. Salud física A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas como consecuencia del ejercicio físico A.1.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y la actividad física. A.2. Salud social. A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte: Riesgos y condicionantes éticos	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP11. EXPRESIÓN CORPORAL: DANZAS	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. 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. 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. 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. 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.	A. Vida activa y saludable A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.5. Creatividad motriz: Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. E. Manifestaciones de la cultura motriz E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. E.2. Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal. E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos E.4.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP12. DEPORTES ALTERNATIVOS: KICKBALL Y MALABARES	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 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.	A. Vida activa y saludable A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. B. Organización y gestión de la actividad B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B.5.1. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. B.5.2. Medidas colectivas de seguridad. C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como el lugar en el que se encuentre el balón en Baloncesto. C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición en Baloncesto. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones de colaboración-oposición de persecución e interacción con el balón. C.2.1. 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.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

	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. 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.	C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica del Baloncesto: profundización, identificación y corrección de errores comunes. D. Emociones y relaciones sociales. D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4. 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 cuidado.		
--	--	---	--	--

3 EVALUACIÓN

El artículo 14 de la LOMLOE estipula que «la **evaluación** del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje».

3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación

Una evaluación inclusiva y formativa requiere “el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, adaptados a las situaciones de aprendizaje y a las necesidades del alumnado” (Pérez-Pueyo et al 2022). Es por ello que la evaluación requiere el uso de la observación en función de los criterios de evaluación y la utilización de distintos procedimientos: trabajos, exámenes, presentaciones, test físicos y problemas motrices e instrumentos: formularios, hojas de registro, diarios de clase, rubricas, etc.

También es importante que el alumno participe de su propia evaluación y de la de sus compañeros.

Los instrumentos de evaluación están especificados en el apartado 2.5.

3.2 Criterios de calificación

En este apartado, se especifica en porcentajes el criterio a seguir a la hora de calificar a los alumnos/as, utilizando para ello las calificaciones obtenidas a través de los instrumentos de evaluación:

Apartados	%	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Saber hacer	50 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito motriz y de ejecución, que le permitan al alumno/a desenvolverse en diferentes situaciones de práctica deportiva.
Saber	20 %	Adquisición de las competencias ligadas al ámbito cognitivo; es decir, a la adquisición de los conocimientos que le permitan practicar actividad física de forma saludable y autónoma.
Ser	30 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica de actividad físico-deportiva, de forma autónoma y en un entorno social.

En cada una de las evaluaciones, será necesario obtener una calificación de 5 para aprobar. Será condición imprescindible, haber realizado todas las actividades y/o pruebas evaluables, salvo causa justificada.

A continuación, pasamos a explicar cada uno de los apartados.

- **Ámbito motriz (saber hacer): 50%**
Se valorarán los aspectos motrices como condición física, ejecuciones técnicas, decisiones técnico-tácticas, etc.
- **Ámbito cognitivo (saber): 20%**
Se valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos. **Si el alumno/a no saca una nota mínima de 3 en este apartado, suspenderá la evaluación.**

La ortografía, organización y presentación de exámenes y trabajos.

Los trabajos se presentarán según las pautas básicas que encontraréis en la agenda y los exámenes se presentarán limpios y sin tachones ni faltas de ortografía. La redacción debe permitir que los contenidos queden claramente expuestos, utilizando el vocabulario adecuado de la materia.

Se descontará de la calificación obtenida por el alumno/a:

- **Hasta 0,5 puntos**, cuando la **presentación o redacción** de los exámenes y trabajos sea deficiente.
- **Hasta 0,5 puntos** por **faltas de ortografía**. Se descontará 0,1 puntos por cada falta de ortografía, no contando las dos primeras. La misma falta de ortografía solo se podrá descontar una vez.

El alumnado deberá mostrar un comportamiento honesto en la realización de cualquier tarea contemplada en la asignatura, aunque este será especialmente relevante en las pruebas evaluables.

- **Si a un alumno/a se le encuentra copiando en un examen** (a través de cualquier método), la nota en la correspondiente evaluación en la que se haya producido el incidente será de 0, perdiendo además la posibilidad de recuperarla mediante el proceso de recuperación ordinario.
- Si en la evaluación final ordinaria la materia continuara suspensa tras realizar la media ponderada entre las tres evaluaciones, tendrá la posibilidad de presentarse al examen global de recuperación correspondiente a la evaluación final extraordinaria.
- A todos los efectos, **encontrar al alumno/a con un teléfono móvil o cualquier otro dispositivo tecnológico no autorizado en el examen, será lo mismo que si hubiera estado copiando.** Este apartado es válido para todos los exámenes incluidos las recuperaciones y los exámenes ordinario y extraordinario de junio.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en una recuperación** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en un examen global** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en el examen extraordinario de junio** supone el 0 en la asignatura.

• **Ámbito afectivo social (ser): 30%**

Se valorará lo referente a todos aquellos aspectos que muestran la calidad del trabajo personal y en grupo durante la práctica deportiva y las clases, determinados por el grado de participación, **superación de las propias limitaciones, trabajo diario**, interés, indumentaria adecuada, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, tolerancia y respeto por los compañeros, etc.

Este 30% tendrá en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Respeto a las personas, a las normas, al material e instalaciones y hábitos higiénicos
- Trabajo diario y realización de las actividades propuestas en clase.

Para concretar algo más este apartado, vamos a revisar algunos de los aspectos más influyentes:

- **Participación en clase:** Teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso continuo y que hablamos de una asignatura eminentemente práctica, la falta de asistencia no justificada tendrá un efecto negativo sobre la valoración de los procesos de aprendizaje.
- **Equipamiento adecuado:** Uso de ropa y calzado deportivo que será obligatorio e imprescindible para realizar la clase práctica. **La falta de indumentaria adecuada para la práctica deportiva tendrá un efecto negativo sobre la valoración del proceso de aprendizaje del alumno/a.**
- **La no-presentación a exámenes, o de trabajos,** fichas u otras actividades por escrito, así como la no-realización de alguno de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor/a, como alternativa a alguna lesión o exención justificada por el médico (Orden 10 de Julio de 1995), llevará implícita la calificación mínima en estas pruebas.
- **El esfuerzo, nivel de trabajo y afán de superación** en clase será un aspecto muy importante a valorar. Se tendrá especialmente en cuenta cuando la dificultad de la tarea exija mayor implicación.

La **CALIFICACIÓN FINAL DE CURSO** se obtendrá a través de una media ponderada de las tres evaluaciones, dándole un valor de 30% a la 1ª y 2ª evaluación y 40% a la 3ª evaluación.

Dicha nota, tendrá que ser de 5 o superior para aprobar.

Para poder calcular dicha calificación final, es imprescindible que el alumno/a haya alcanzado una calificación mínima de 3 en cada una de las evaluaciones.

*** ALUMNOS/AS CON INCAPACIDAD MOTRIZ TEMPORAL (LESIONADOS/AS)**

Los alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad física no puedan realizar las sesiones prácticas, deberán igualmente asistir a las clases. **La exención total o parcial de la parte práctica la determinará el Departamento, previo estudio de los informes médicos presentados. Recordamos que se valoran otros aspectos aparte de los contenidos prácticos.**

Los criterios de calificación para estos alumnos quedarán repartidos de la siguiente forma:

- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo:** El 20% de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos y cuaderno.
 - Examen teórico y/o trabajos
- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo-motriz: 50%**
 - Trabajos teóricos y/o prácticos relacionados con este ámbito.
- **Aspectos relacionados con el ámbito afectivo-social.** El 30% de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y la realización de las tareas que se le hayan encomendado en cada una de las sesiones de clase.

*** RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS**

CONTENIDOS TEÓRICOS: La recuperación se realizará durante la siguiente evaluación, la recuperación de la 3ª evaluación se realizará en junio.

CONTENIDOS PRÁCTICOS: El profesorado que imparte la asignatura podrá establecer tareas y trabajos para recuperar el trabajo deficientemente realizado. La presentación de dichos trabajos será obligatoria para aprobar la asignatura.

Una vez realizadas las recuperaciones oportunas a lo largo del curso, cuando un alumno/a llegue al mes de junio con la asignatura suspensa o con algún trimestre con una calificación inferior a 3, **tendrá otra oportunidad de recuperar dichos contenidos** en una prueba en junio.

*** RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

El alumnado que se encuentre en esta situación, tendrá varias opciones para poder recuperar la asignatura pendiente:

- * Si se aprueban las dos primeras evaluaciones del curso actual, se aprueban automáticamente la materia pendiente de cursos anteriores.
- * En caso contrario, deberá presentarse a un examen de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura pendiente, en el mes de abril o mayo.

Criterio de calificación:

- | | |
|-----------------------------------|------|
| ▪ Prueba teórica | 25 % |
| ▪ Test de condición física | 25 % |
| ▪ Test de habilidades específicas | 50 % |

Para aprobar la asignatura, la nota final obtenida deberá ser de un 5 o más.

- * Por último, si aprueba el curso actual, se aprueba la materia de cursos anteriores.

*** PERDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA**

La pérdida del derecho a la evaluación continua se registrará de acuerdo a la normativa explicitada en el Reglamento de Régimen Interno, que establece que, en las asignaturas de 3 horas semanales, el alumno perderá el derecho a la evaluación continua cuando haya faltado a 24 sesiones de clase ya sean justificadas, no justificadas o no trabaje en clase, etc., lo que hace imposible evaluarle con los criterios establecidos.

Todo alumno/a que pierda el derecho a la evaluación continua tendrá que presentarse a un examen al final de curso (principios de junio). Dicho examen consistirá en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso.
- Un test de condición física, que incluirá las mismas pruebas que se han realizado durante el curso.
- Pruebas de habilidades específicas de los deportes y habilidades impartidos a lo largo del curso.

Criterio de calificación:

- | | |
|-----------------------------------|------|
| ▪ Prueba teórica | 25 % |
| ▪ Test de condición física | 25 % |
| ▪ Test de habilidades específicas | 50 % |

Para aprobar la asignatura, la nota final obtenida deberá ser de un 5 ó más.

Para los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua y se reincorporen de nuevo al curso de forma presencial y activa, se valorará su reincorporación a la evaluación continua.

3.3 Evaluación de la práctica docente

La práctica docente se valora de forma global en el centro, ya que el equipo Directivo pasa una encuesta a todos los docentes y los resultados se analizan en los departamentos. Para ello, los profesores realizan un cuestionario y se analizan los resultados por departamentos. También se pasa un cuestionario a una muestra aleatoria de alumnos y se valora en el departamento.

4 METODOLOGÍA

4.1 Principios didácticos

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

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

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

Metodología

- **Flexible:** ajustándose a cada alumno en particular.
- **Activa:** el alumno será el protagonista de su propia actividad en clase.
- **Participativa:** Se desarrollará a través del trabajo en equipo y el compañerismo. Los equipos estarán equilibrados (evitando la tendencia natural de juntarse los mejor dotados y dejar de lado a los más torpes) y de composición heterogénea (chicos y chicas, hábiles y torpes).
- **Integradora:** Desarrollando las capacidades físicas de cada alumno en función de sus posibilidades.
- Se facilitará la construcción de **aprendizajes significativos** asegurando la funcionalidad de lo aprendido y se tenderá a que los alumnos realicen estos aprendizajes significativos de forma autónoma.
- Se trabajará a nivel de agrupación de alumnos con gran y pequeño grupo, por parejas, individualmente y tanto por el interés de la tarea como por la propia motivación para el alumno.

4.2 Agrupamientos de alumnos

En este curso contamos con un desdoble en el grupo de 3º ESO B + Diversificación, gracias al cual tenemos dos grupos con un número algo más reducido de alumnos de lo habitual.

5 RECURSOS DIDÁCTICOS

5.1 Libros de texto y material de apoyo

No tenemos libro de texto. Utilizamos apuntes elaborados por el profesorado.

5.2 Recursos telemáticos y digitales

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Desde el Departamento estimulamos la utilización de las tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido. Los alumnos utilizarán los recursos disponibles en la red, para ampliar información sobre temas puntuales.

En el Departamento vamos a utilizar el Aula Virtual de Educamadrid para subir los apuntes de la asignatura, así como el material de apoyo y explicaciones visuales de los diferentes contenidos a desarrollar, así como para recibir sus trabajos. También dispondremos del correo de Educamadrid para estar en contacto con ellos.

Además, utilizaremos el móvil como recurso educativo a través de la utilización de Apps, videos y música y los recursos audiovisuales de las aulas para las diferentes explicaciones y trabajos.

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

5.3 Organización de espacios y material

Las instalaciones que se van a utilizar para desarrollar las sesiones de clase son:

- Pabellón cubierto
- Dos pistas polideportivas exteriores.

El reparto de espacios se ha realizado de forma que casi todos los grupos tengan, al menos, un día de clase en el pabellón. Destacar que, cuando coincidimos 4 profesores de Educación Física impartiendo clase a la vez, tenemos que usar un pequeño espacio semiajardinado, sin infraestructuras deportivas (porterías, canastas, etc), situado entre el pabellón y las pistas exteriores, para impartir las clases o un espacio estrecho y techado que hay frente a las aulas (en caso de lluvia).

El departamento dispone actualmente de recursos suficientes para desarrollar los contenidos propuestos en esta programación, aunque si coinciden dos grupos a la vez que tengan que dar los mismos contenidos no sería suficiente. En este caso se modificará la temporalización de los contenidos de un grupo de un trimestre a otro.

Material:

- balones de los distintos deportes, balones medicinales, combas, colchonetas, raquetas de bádminton, sticks, etc...,
- material auxiliar como conos, escaleras, cintas elásticas multifunción, bandas elásticas y cronómetros, entre otros.
- También disponemos de dos equipos de música para trabajar el ritmo y la expresión.

Para impartir teoría en las aulas, disponemos de pizarras digitales y cañones para las presentaciones.

6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.

6.1 *Medidas generales de atención*

Este Departamento entiende la atención a la diversidad de los alumnos como una característica de la práctica docente ordinaria.

El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

- Dificultad del aprendizaje
- Discapacidad sensorial y psíquica
- Cualidades excepcionales superiores al grupo
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En E. Física, por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos con lesiones, enfermedades u otros problemas físicos.

Teniendo en cuenta el número de alumnos/as por aula, la atención a la diversidad es bastante complicada. Aun así, en función de los resultados obtenidos en la evaluación inicial de cada unidad didáctica, se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades, debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad.

- Adaptación de Objetivos y Contenidos

Se puede realizar:

- Priorización de objetivos y contenidos de las unidades didácticas.
- Repaso de determinados contenidos.
- Eliminación de contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido

- Adaptación Organizativa. No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas, etc.
- Organización del espacio: creación de espacios de trabajo para determinados alumnos.

- Adaptación de la evaluación.

- Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los criterios de Evaluación y Promoción.

- Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables.

- Adaptación de la Enseñanza

- Introducción de actividades alternativas a las planificadas para el grupo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

En definitiva, en Educación Física disponemos de una multitud de recursos para atender a la diversidad de los alumnos:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida.
- En función de los resultados obtenidos se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.
- Los criterios de evaluación y calificación han sido diseñados de forma que posibiliten alcanzar los objetivos mínimos del curso a todos los alumnos sin que estos limiten a los alumnos de mayor capacidad.
- A veces se trabaja con grupos de nivel. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de distinta dificultad.
- La enseñanza recíproca permite trabajar a cada pareja a un ritmo diferente.
- Los métodos de enseñanza serán fundamentales para la atención a la diversidad, adaptando en todo momento las estrategias educativas a las necesidades del alumnado.

6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los contenidos y se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno.

De una manera concreta especificamos a continuación **los mínimos exigibles** para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad.

❖ DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

De tipo motor o procedimental. El mínimo exigible será una actitud participativa en clase. Deben mostrar afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es la adecuada.

Dificultades conceptuales. En este caso el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra materia, con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Dificultades actitudinales. - El mínimo exigible será el respeto a las personas, materiales e instalaciones.

❖ ALUMNOS que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente

Sólo aquellos casos en los que la exención médica es total, quedarían exentos/as de la parte motriz y realizarían la parte teórica, teórico-práctica, trabajos teóricos y actividades de ayuda y colaboración en clase. Por lo tanto, sólo serán evaluados de la parte actitudinal, teórica y teórico-práctica.

¿Qué debe hacer un alumno/a exento de la parte práctica para aprobar la materia?

1. Asistir a todas las clases. Se tendrá en cuenta la asistencia a clase, la puntualidad, el comportamiento, etc. como cualquier otro/a alumno/a.
2. Participar en las actividades deportivas realizando el arbitraje de partidos, dirigiendo calentamientos, exposición de trabajos
3. Realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase, exentos o no.
4. Presentar al profesor los trabajos escritos que para cada evaluación se le señalen y en la fecha que se determine

Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes.

Los alumnos que por diversas causas justificadas no puedan realizar durante una evaluación más de 6 clases prácticas, deberán entregar un trabajo teórico, con los contenidos que le marque su profesor.

6.3 Medidas de refuerzo educativo.

Estas medidas de refuerzo educativo se adoptan con el alumnado que suspenda algún trimestre y consisten en preparar indicaciones y actividades de repaso que se colocarán en el aula virtual, además de correcciones en clase

6.4 Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

Destacar que el Departamento no dispone de ninguna hora en el horario para atender a estos alumnos.

Vamos a partir de la información que nos dejaron los profesores del curso pasado para planificar el trabajo con estos alumnos, consistente en un seguimiento más personalizado, asesoramiento en las clases y atención a sus dudas.

7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES

Este tipo de actividades y proyectos nos ayudaran en la adquisición de las diferentes competencias específicas, pero sobre todo la número 5.

Para el presente curso planteamos las siguientes actividades:

- **Patínaje Madrid Comunidad Deportiva**
Lugar: el propio centro educativo
Fecha: a determinar por los coordinadores del programa
Duración de la actividad: un periodo lectivo

- **Softball:**
Lugar: el propio centro educativo
Fecha: a determinar por la entidad que lo imparte
Duración: un periodo lectivo
- **Halterofilia**
Lugar: el propio centro educativo
Fecha: a determinar por el programa MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA
Duración: un periodo lectivo
- **Semana Blanca**
Lugar: Port Ainé
Fecha: del 9 al 13 de marzo de 2026

8 TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

8.1 *Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita*

El Departamento de Educación Física, participando dentro del plan de fomento de la lectura, estimulará la lectura de los libros relacionados con la materia que se encuentran en la Biblioteca del centro, así como artículos científicos y deportivos relacionados con los contenidos a desarrollar o que puedan ser interesantes para el alumnado.

Se intentará facilitar a los alumnos alguna publicación periódica deportiva, con intención de que circule entre los alumnos y pueda establecerse diálogo a cerca de los artículos que les hayan parecido más interesantes tras leerlos.

También en relación con la expresión oral, los alumnos tendrán que dirigir la realización de determinadas partes de las sesiones de clase (calentamiento, estiramientos...), así como exponer algunos de sus trabajos al grupo de clase.

Rivas, 14 de octubre de 2025

Fdo.: M. Nieves Serrano Benito

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN CURSO 2025-26

4º E.S.O.

ÍNDICE

1	OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.	3
2	CONTENIDOS DE LA MATERIA	6
2.1	Análisis de los contenidos no impartidos en el curso anterior y propuestas para este curso.	6
2.2	Contenidos.	6
2.3	Competencias específicas de la materia.	6
2.4	criterios de evaluación	8
2.5	Relación de los diferentes elementos curriculares.	9
2.6	Temporalización:.....	13
3	EVALUACIÓN.....	26
3.1	Procedimientos e instrumentos de evaluación	26
3.2	Criterios de calificación	26
	* RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS.....	29
	* RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES	29
	* PERDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA	29
3.3	Evaluación de la práctica docente.....	30
4	METODOLOGÍA	30
4.1	Principios didácticos.....	30
4.2	Metodología	30
5	RECURSOS DIDÁCTICOS.....	31
5.1	Libros de texto y material de apoyo	31
5.2	Recursos telemáticos y digitales	31
5.3	Organización de espacios y material.....	31
6	MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.....	32
6.1	Medidas generales de atención	32
6.2	Adaptaciones curriculares dentro del aula.....	33
6.3	Medidas de refuerzo educativo.	34
6.4	Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.	34
7	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES	34
8	TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.	35
8.1	Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita	35

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos que en ella comenzaron a abordarse, como la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral. 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.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que 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 A, «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 Bloque B, «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.

El Bloque C, «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 Bloque D, «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 E, «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.

El Bloque F, «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.

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

1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.

De acuerdo con el marco de referencia recomendado por el Consejo de la Unión Europea, *las competencias clave* “son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, su empleabilidad, integración social, estilo de vida sostenible, éxito en la vida en sociedades pacíficas, modo de vida saludable y ciudadanía activa” (Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018). Son, por tanto, competencias muy generales, necesarias para actuar en un amplio abanico de situaciones, y cuyo desarrollo y adquisición requiere combinar “conocimientos, capacidades y actitudes”, igualmente muy generales y en buena medida transversales.

Dentro de cada competencia clave se han definido un conjunto de descriptores operativos que constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

A continuación, se exponen las **competencias clave** que forman parte del currículo educativo y los descriptores operativos relacionados con las competencias específicas del área de Educación Física.

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita o signada de manera coherente y adecuada en diferentes contextos y con diferentes propósitos. Constituye la base para el pensamiento y la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber.

Descriptores operativos:

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

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

b) Competencia plurilingüe (CP).

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación.

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

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

Descriptores operativos:

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

d) Competencia digital (CD)

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

Descriptores operativos:

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida.

Descriptores operativos:

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

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

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

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

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

f) Competencia ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica.

Descriptores operativos:

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

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

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

g) Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.

Descriptores operativos:

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

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

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

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

Descriptores operativos:

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

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

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

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

2 CONTENIDOS DE LA MATERIA

2.1 *Análisis de los contenidos no impartidos en el curso anterior y propuestas para este curso.*

El curso pasado no se pudieron llevar a cabo todos los contenidos programados para el nivel de 4º, ya que el volumen de los mismos no hizo posible poderlos desarrollar con una carga horaria de 2 horas semanales. Durante el presente curso, hemos hecho un reparto de los mismos más acorde con el número de horas totales de la asignatura.

2.2 *Contenidos.*

Son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Estos saberes básicos (antiguos contenidos) son los que todo el alumnado, independientemente de sus excepcionales, debe de adquirir. Se trata de saberes imprescindibles. Estos saberes básicos están reflejados en la tabla del punto 1.5.

2.3 *Competencias específicas de la materia.*

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

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

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

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

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

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

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

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

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

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

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

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

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

2.4 criterios de evaluación

Los **criterios de evaluación** son «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 área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje». Están directamente relacionados con las competencias específicas, de forma que en nuestra área la competencia específica 1 tiene 6 criterios de evaluación, las competencias específicas 2, 3 y 4 tienen 3 y la competencia específica 5, una. Estos criterios de evaluación están reflejados junto con los diferentes elementos curriculares en la siguiente tabla.

2.5 Relación de los diferentes elementos curriculares.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS
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.	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL3 - Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM2, STEM5 - Competencia digital (CD) CD4 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA2, CPSAA4	1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	A. Vida activa y saludable A.1. Salud física A.1.1. Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos. A.1.2. Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. A.1.3. Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. A.1.4. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). A.2. Salud social. A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia. A.3. Salud mental A.3.1. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. B. Organización y gestión de la actividad física B.1. Elección crítica y justificada de la práctica física B.1.1. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. B.2. Preparación de la práctica motriz.
		1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
		1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	
		1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.	
		1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	
		1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando	

		recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	B.2.1. Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. B.2.2. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.
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.	- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). - Competencia emprendedora (CE) CPSAA4, CPSAA5 CE1, CE3	2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	B.3. 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. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. B.4.1. Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). B.4.2. Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones C.1.1. 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. C.1.2. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. C.1.3. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
		2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	
		2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL5	3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	

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.	- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 - Competencia ciudadana (CC) CC3	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C.2. 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 C.3. Capacidades condicionales. C.3.1. Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. C.3.2. Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4. Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: C.4.1. Deportes de red y muro: pádel palas. C.4.2. Deportes de red y muro: voleibol. C.4.3. Deportes de invasión: rugby tag C.5. Creatividad motriz. creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. D. Emociones y relaciones sociales. D.1. Gestión emocional D.1.1. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.2. Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. E. Manifestaciones de la cultura motriz E.1. Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc. E.2. Deporte y género. E.2.1. Estereotipos. E.2.2. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
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,	- Competencia ciudadana (CC) CC2, CC3 - Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC) CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.	
		4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos. 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	

contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.			E.3. Influencia del deporte en la cultura actual. E.3.1. Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.
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.	- Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM5 - Competencia ciudadana (CC) CC4 - Competencia emprendedora (CE) CE1, CE3	5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno F.1. 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. F.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.

2.6 Temporalización:

Curso:	4º ESO
	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
1ª Evaluación	UP1. Condición Física y Salud I. Resistencia
	UP2. Acrosport: coreografía
	UP3. Primeros auxilios
	UP4. Liberación miofascial
2ª Evaluación	UP5. Condición Física y Salud. II Fuerza
	UP6. Organización de campeonatos deportivos
	UP7. Rugby tag
	UP8. Deporte y sociedad
3ª Evaluación	UP9. Voleibol
	UP10. Nutrición. Suplementación y dopaje
	UP11. Raquetas: Pickleball
	UP12. Floorball

CURSO 4º ESO

1ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP1. CONDICIÓN FÍSICA I. RESISTENCIA	1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.3. Capacidades condicionales. - Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo sobre los diferentes métodos de trabajo: Carrera continua, Fartlek, fraccionado. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP2. ACROSPO: COREOGRAFÍAS	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. 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo. 4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos. 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación. E. Manifestaciones de la cultura motriz. – Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP3. PRIMEROS AUXILIOS	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	B. Organización y gestión de la actividad B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. - Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). - Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP4. LIBERACIÓN MIOFASCIAL	1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	A. Vida activa y saludable - Salud física: Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección crítica y justificada de la práctica física: Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

CURSO 4º ESO

2ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP5. CONDICIÓN FÍSICA II. FUERZA	1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.3. Capacidades condicionales. - Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo sobre los diferentes métodos de trabajo: HIIT, Tabata, Fuerza-Resistencia, TRX, Calistenia, CrossFit. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP6. ORGANIZACIÓN DE CAMPEONATOS DEPORTIVOS	2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección crítica y justificada de la práctica física. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. - 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. D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP7. RUGBY TAG	2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones. - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. - Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C.2. 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 C.4. Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP8. DEPORTE Y SOCIEDAD	1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. 4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.	D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación. E. Manifestaciones de la cultura motriz. Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc. - Deporte y género. Estereotipos. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. - Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Rubricas

CURSO 4º ESO

3ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP9. VOLEIBOL	2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones. - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. - Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C.2. 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 C.4. Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes de red y muro: fistball o voleibol. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP10. NUTRICIÓN. SUPLEMENTACIÓN Y DOPAJE	1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	A. Vida activa y saludable - Salud física: Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Análisis nutricional de los alimentos consumidos. - Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia. - Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP11.RAQUETAS: PICKLEBALL	2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la : diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones. - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. - Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C.2. 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 C.4. Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes de red y muro: frontenis, pádel, palas o paladós. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP12. FLOORBALL	2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices C.1. Toma de decisiones. - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. - Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C.2. 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 C.4. Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes de invasión. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. D. Emociones y relaciones sociales. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

3 EVALUACIÓN

El artículo 14 de la LOMLOE estipula que «la **evaluación** del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje».

3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación

Una evaluación inclusiva y formativa requiere “el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, adaptados a las situaciones de aprendizaje y a las necesidades del alumnado” (Pérez-Pueyo et al 2022). Es por ello que la evaluación requiere el uso de la observación en función de los criterios de evaluación y la utilización de distintos procedimientos: trabajos, exámenes, presentaciones, test físicos y problemas motrices e instrumentos: formularios, hojas de registro, diarios de clase, rubricas, etc.

También es importante que el alumno participe de su propia evaluación y de la de sus compañeros.

Los instrumentos de evaluación están especificados en el apartado 2.5.

3.2 Criterios de calificación

En esta primera tabla, se especifica en porcentajes el criterio a seguir a la hora de calificar a los alumnos/as, utilizando para ello las calificaciones obtenidas a través de los instrumentos de evaluación:

Apartados	%	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Saber hacer	50 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito motriz y de ejecución, que le permitan al alumno/a desenvolverse en diferentes situaciones de práctica deportiva.
Saber	20 %	Adquisición de las competencias ligadas al ámbito cognitivo; es decir, a la adquisición de los conocimientos que le permitan practicar actividad física de forma saludable y autónoma.
Ser	30 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica de actividad físico-deportiva, de forma autónoma y en un entorno social.

En cada una de las evaluaciones, será necesario obtener una calificación de 5 para aprobar. Será condición imprescindible, haber realizado todas las actividades y/o pruebas evaluables, salvo causa justificada.

A continuación, pasamos a explicar cada uno de los apartados.

- **Ámbito motriz (saber hacer): 50%**

Se valorarán los aspectos motrices como condición física, ejecuciones técnicas, decisiones técnico-tácticas, etc.

- **Ámbito cognitivo (saber): 20%**

Se valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos. **Si el alumno/a no saca una nota mínima de 3 en este apartado, suspenderá la evaluación.**

La ortografía, organización y presentación de exámenes y trabajos.

Los trabajos se presentarán según las pautas básicas que encontraréis en la agenda y los exámenes se presentarán limpios y sin tachones ni faltas de ortografía. La redacción debe permitir que los contenidos queden claramente expuestos, utilizando el vocabulario adecuado de la materia.

Se descontará de la calificación obtenida por el alumno/a:

- **Hasta 0,5 puntos**, cuando la **presentación o redacción** de los exámenes y trabajos sea deficiente.
- **Hasta 0,5 puntos por faltas de ortografía**. Se descontará 0,1 puntos por cada falta de ortografía, no contando las dos primeras. La misma falta de ortografía solo se podrá descontar una vez.

El alumnado deberá mostrar un comportamiento honesto en la realización de cualquier tarea contemplada en la asignatura, aunque este será especialmente relevante en las pruebas evaluables.

- **Si a un alumno/a se le encuentra copiando en un examen** (a través de cualquier método), la nota en la correspondiente evaluación en la que se haya producido el incidente será de 0, perdiendo además la posibilidad de recuperarla mediante el proceso de recuperación ordinario.
- Si en la evaluación final ordinaria la materia continuara suspensa tras realizar la media ponderada entre las tres evaluaciones, tendrá la posibilidad de presentarse al examen global de recuperación correspondiente a la evaluación final extraordinaria.
- A todos los efectos, **encontrar al alumno/a con un teléfono móvil o cualquier otro dispositivo tecnológico no autorizado en el examen, será lo mismo que si hubiera estado copiando**. Este apartado es válido para todos los exámenes incluidos las recuperaciones y los exámenes ordinario y extraordinario de junio.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en una recuperación** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en un examen global** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en el examen extraordinario de junio** supone el 0 en la asignatura.

- **Ámbito afectivo social (ser): 30%**

Se valorará lo referente a todos aquellos aspectos que muestran la calidad del trabajo personal y en grupo durante la práctica deportiva y las clases, determinados por el grado de participación, **superación de las propias limitaciones, trabajo diario**, interés, indumentaria adecuada, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, tolerancia y respeto por los compañeros, etc.

Este 30% tendrá en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Respeto a las personas, a las normas, al material e instalaciones y hábitos higiénicos
- Trabajo diario y realización de las actividades propuestas en clase.

Para concretar algo más este apartado, vamos a revisar algunos de los aspectos más influyentes:

- **Participación en clase:** Teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso continuo y que hablamos de una asignatura eminentemente práctica, la falta de asistencia no justificada tendrá un efecto negativo sobre la valoración de los procesos de aprendizaje.
- **Equipamiento adecuado:** Uso de ropa y calzado deportivo que será obligatorio e imprescindible para realizar la clase práctica. **La falta de indumentaria adecuada para la práctica deportiva tendrá un efecto negativo sobre la valoración del proceso de aprendizaje del alumno/a.**
- **La no-presentación a exámenes, o de trabajos,** fichas u otras actividades por escrito, así como la no-realización de alguno de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor/a, como alternativa a alguna lesión o exención justificada por el médico (Orden 10 de Julio de 1995), llevará implícita la calificación mínima en estas pruebas.
- **El esfuerzo, nivel de trabajo y afán de superación** en clase será un aspecto muy importante a valorar. Se tendrá especialmente en cuenta cuando la dificultad de la tarea exija mayor implicación.

La **CALIFICACIÓN FINAL DE CURSO** se obtendrá a través de la media aritmética de las tres evaluaciones,

Dicha nota, tendrá que ser de 5 o superior para aprobar.

Para poder calcular dicha calificación final, es imprescindible que el alumno/a haya alcanzado una calificación mínima de 3 en cada una de las evaluaciones.

*** ALUMNOS/AS CON INCAPACIDAD MOTRIZ TEMPORAL (LESIONADOS/AS)**

Los alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad física no puedan realizar las sesiones prácticas, deberán igualmente asistir a las clases. **La exención total o parcial de la parte práctica la determinará el Departamento, previo estudio de los informes médicos presentados. Recordamos que se valoran otros aspectos aparte de los contenidos prácticos.**

Los criterios de calificación para estos alumnos quedarán repartidos de la siguiente forma:

- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo:** El **20%** de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos y cuaderno.
 - Examen teórico y/o trabajos
- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo-motriz: 50%**
 - Trabajos teóricos y/o prácticos relacionados con este ámbito.
- **Aspectos relacionados con el ámbito afectivo-social.** El **30%** de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y la realización de las tareas que se le hayan encomendado en cada una de las sesiones de clase.

* **RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS**

CONTENIDOS TEÓRICOS: La recuperación se realizará durante la siguiente evaluación, la recuperación de la 3ª evaluación se realizará en junio.

CONTENIDOS PRÁCTICOS: El profesorado que imparte la asignatura podrá establecer tareas y trabajos para recuperar el trabajo deficientemente realizado. La presentación de dichos trabajos será obligatoria para aprobar la asignatura.

Una vez realizadas las recuperaciones oportunas a lo largo del curso, cuando un alumno/a llegue al mes de junio con la asignatura suspensa o con algún trimestre con una calificación inferior a 3, **tendrá otra oportunidad de recuperar dichos contenidos** en una prueba en junio.

* **RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

El alumnado que se encuentre en esta situación, tendrá varias opciones para poder recuperar la asignatura pendiente:

- * Si se aprueban las dos primeras evaluaciones del curso actual, se aprueban automáticamente la materia pendiente de cursos anteriores.
- * En caso contrario, deberá presentarse a un examen de los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura pendiente, en el mes de abril o mayo.

Criterio de calificación:

▪ Prueba teórica	25 %
▪ Test de condición física	25 %
▪ Habilidades específicas	50 %

Para aprobar la asignatura, la nota final obtenida deberá ser de un 5 o más.

- * Por último, si aprueba el curso actual, se aprueba la materia de cursos anteriores.

* **PERDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA**

La pérdida del derecho a la evaluación continua se regirá de acuerdo a la normativa explicitada en el Reglamento de Régimen Interno, que establece que, en las asignaturas de 2 horas semanales, el alumno perderá el derecho a la evaluación continua cuando haya faltado a 16 sesiones de clase ya sean justificadas, no justificadas o no trabaje en clase, etc., lo que hace imposible evaluarle con los criterios establecidos.

Todo alumno/a que pierda el derecho a la evaluación continua tendrá que presentarse a un examen al final de curso (principios de junio). Dicho examen consistirá en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso.
- Un test de condición física, que incluirá las mismas pruebas que se han realizado durante el curso.
- Pruebas de habilidades específicas de los deportes y habilidades impartidos a lo largo del curso.

Criterio de calificación:

▪ Prueba teórica	25 %
▪ Test de condición física	25 %

- Habilidades específicas 50 %

Para aprobar la asignatura, la nota final obtenida deberá ser de un 5 o más.

Para los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua y se reincorporen de nuevo al curso de forma presencial y activa, se valorará su reincorporación a la evaluación continua.

3.3 *Evaluación de la práctica docente*

La práctica docente se valora de forma global en el centro, ya que el equipo Directivo pasa una encuesta a todos los docentes y los resultados se analizan en los departamentos. Para ello, los profesores realizan un cuestionario y se analizan los resultados por departamentos. También se pasa un cuestionario a una muestra aleatoria de alumnos y se valora en el departamento.

4 METODOLOGÍA

4.1 *Principios didácticos*

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

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

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

4.2 *Metodología*

- **Flexible:** ajustándose a cada alumno en particular.
- **Activa:** el alumno será el protagonista de su propia actividad en clase.
- **Participativa:** Se desarrollará a través del trabajo en equipo y el compañerismo. Los equipos estarán equilibrados (evitando la tendencia natural de juntarse los mejor dotados y dejar de lado a los más torpes) y de composición heterogénea (chicos y chicas, hábiles y torpes).

- **Integradora:** Desarrollando las capacidades físicas de cada alumno en función de sus posibilidades.
- Se facilitará la construcción de **aprendizajes significativos** asegurando la funcionalidad de lo aprendido y se tenderá a que los alumnos realicen estos aprendizajes significativos de forma autónoma.
- Se trabajará a nivel de agrupación de alumnos con gran y pequeño grupo, por parejas, individualmente y tanto por el interés de la tarea como por la propia motivación para el alumno.

5 RECURSOS DIDÁCTICOS

5.1 Libros de texto y material de apoyo

No tenemos libro de texto. Utilizamos apuntes elaborados por el profesorado.

5.2 Recursos telemáticos y digitales

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Desde el Departamento estimulamos la utilización de las tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido. Los alumnos utilizarán los recursos disponibles en la red, para ampliar información sobre temas puntuales.

En el Departamento vamos a utilizar el Aula Virtual de Educamadrid para subir los apuntes de la asignatura, así como el material de apoyo y explicaciones visuales de los diferentes contenidos a desarrollar. El alumnado podrá utilizar dicha plataforma para cumplimentar cuestionarios, enviar proyectos y trabajos, según las indicaciones del/la profesora que imparta la asignatura. También dispondremos del correo de Educamadrid para estar en contacto con ellos.

Además, utilizaremos el móvil como recurso educativo a través de la utilización de Apps, videos y música y los recursos audiovisuales de las aulas para las diferentes explicaciones y trabajos. Para la utilización de este recurso, el departamento de Educación Física ha pedido el pertinente permiso al equipo directivo del mismo.

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

5.3 Organización de espacios y material

Las instalaciones que se van a utilizar para desarrollar las sesiones de clase son:

- Pabellón cubierto con un pequeño rocódromo en el interior
- Dos pistas polideportivas exteriores.

El reparto de espacios se ha realizado de forma que casi todos los grupos tengan, al menos, un día de clase en el pabellón. Destacar que, cuando coincidimos 4 profesores de Educación Física impartiendo clase a la vez, tenemos que usar un pequeño espacio semijardinado, sin infraestructuras deportivas (porterías, canastas, etc), situado entre el pabellón y las pistas exteriores, para impartir las clases o un espacio estrecho y techado que hay frente a las aulas (en caso de lluvia).

El departamento dispone actualmente de recursos suficientes para desarrollar los contenidos propuestos en esta programación, aunque si coinciden dos grupos a la vez que tengan que dar los mismos contenidos no sería suficiente. En este caso se modificará la temporalización de los contenidos de un grupo de un trimestre a otro.

Material:

- balones de los distintos deportes, balones medicinales, combas, colchonetas, raquetas de bádminton, sticks, etc...,
- material auxiliar como conos, escaleras, cintas elásticas multifunción, bandas elásticas y cronómetros, entre otros.
- También disponemos de dos equipos de música para trabajar el ritmo y la expresión.

Para impartir teoría en las aulas, disponemos de pizarras digitales y cañones para las presentaciones.

6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.

6.1 Medidas generales de atención

Este Departamento entiende la atención a la diversidad de los alumnos como una característica de la práctica docente ordinaria.

El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

- Dificultad del aprendizaje
- Discapacidad sensorial y psíquica
- Cualidades excepcionales superiores al grupo
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En E. Física, por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos con lesiones, enfermedades u otros problemas físicos.

Teniendo en cuenta el número de alumnos/as por aula, la atención a la diversidad es bastante complicada. Aun así, en función de los resultados obtenidos en la evaluación inicial de cada unidad didáctica, se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades, debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad.

- Adaptación de Objetivos y Contenidos

Se puede realizar:

- Priorización de objetivos y contenidos de las unidades didácticas.
- Repaso de determinados contenidos.
- Eliminación de contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido

- Adaptación Organizativa. No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas, etc.

- Organización del espacio: creación de espacios de trabajo para determinados alumnos.

- Adaptación de la evaluación.

- Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los criterios de Evaluación y Promoción.
- Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables.

- Adaptación de la Enseñanza

- Introducción de actividades alternativas a las planificadas para el grupo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

En definitiva, en Educación Física disponemos de una multitud de recursos para atender a la diversidad de los alumnos:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida.
- En función de los resultados obtenidos se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.
- Los criterios de evaluación y calificación han sido diseñados de forma que posibiliten alcanzar los objetivos mínimos del curso a todos los alumnos sin que estos limiten a los alumnos de mayor capacidad.
- A veces se trabaja con grupos de nivel. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de distinta dificultad
- La enseñanza recíproca permite trabajar a cada pareja a un ritmo diferente.
- Los métodos de enseñanza serán fundamentales para la atención a la diversidad, adaptando en todo momento las estrategias educativas a las necesidades del alumnado

6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los contenidos y se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno.

De una manera concreta especificamos a continuación **los mínimos exigibles** para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad.

❖ DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

De tipo motor o procedimental. El mínimo exigible será una actitud participativa en clase. Deben mostrar afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es la adecuada.

Dificultades conceptuales. En este caso el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra materia, con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Dificultades actitudinales. - El mínimo exigible será el respeto a las personas, materiales e instalaciones.

❖ **ALUMNOS que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente**

Sólo aquellos casos en los que la exención médica es total, quedarían exentos/as de la parte motriz y realizarían la parte teórica, teórico-práctica, trabajos teóricos y actividades de ayuda y colaboración en clase. Por lo tanto, sólo serán evaluados de la parte actitudinal, teórica y teórico-práctica.

¿Qué debe hacer un alumno/a exento de la parte práctica para aprobar la materia?

1. Asistir a todas las clases. Se tendrá en cuenta la asistencia a clase, la puntualidad, el comportamiento, etc. como cualquier otro/a alumno/a.
2. Participar en las actividades deportivas realizando el arbitraje de partidos, dirigiendo calentamientos, exposición de trabajos
3. Realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase, exentos o no.
4. Presentar al profesor los trabajos escritos que para cada evaluación se le señalen y en la fecha que se determine.

Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes.

Los alumnos que por diversas causas justificadas no puedan realizar durante una evaluación más de 6 clases prácticas, deberán entregar un trabajo teórico, con los contenidos que le marque su profesor.

6.3 Medidas de refuerzo educativo.

Estas medidas de refuerzo educativo se adoptan con el alumnado que suspenda algún trimestre y consisten en preparar indicaciones y actividades de repaso que se colocarán en el aula virtual, además de correcciones en clase.

6.4 Plan de refuerzo para el alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

Destacar que el Departamento no dispone de ninguna hora en el horario para atender a estos alumnos.

Vamos a partir de la información que nos dejaron los profesores del curso pasado para planificar el trabajo con estos alumnos, consistente en un seguimiento más personalizado, asesoramiento en las clases y atención a sus dudas.

7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES

Este tipo de actividades y proyectos nos ayudaran en la adquisición de las diferentes competencias específicas, pero sobre todo la número 5.

Para el presente curso planteamos las siguientes actividades:

- **Semana Blanca**
Lugar: Port-Ainé (Lérida)
Fecha: del 9 al 13 de marzo de 2026

8 TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

8.1 *Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita*

El Departamento de Educación Física, participando dentro del plan de fomento de la lectura, estimulará la lectura de los libros relacionados con la materia que se encuentran en la Biblioteca del centro, así como artículos científicos y deportivos relacionados con los contenidos a desarrollar o que puedan ser interesantes para el alumnado.

Se intentará facilitar a los alumnos alguna publicación periódica deportiva, con intención de que circule entre los alumnos y pueda establecerse diálogo a cerca de los artículos que les hayan parecido más interesantes tras leerlos.

También en relación con la expresión oral, los alumnos tendrán que dirigir la realización de determinadas partes de las sesiones de clase (calentamiento, estiramientos...), así como exponer algunos de sus trabajos al grupo de clase.

Rivas, 14 de octubre de 2025

Fdo.: María Nieves Serrano Benito

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN CURSO 2025-26

1º Bachillerato

ÍNDICE

1	OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.....	4
2	CONTENIDOS DE LA MATERIA	7
2.1	Contenidos	7
2.2	Competencias específicas de la materia	7
2.3	Criterios de evaluación	8
	Relación de los diferentes elementos curriculares.	9
2.4	Temporalización:	14
3	EVALUACIÓN.....	24
3.1	Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	24
3.2	Criterios de calificación	24
	* RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS	26
	* EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA	27
	* PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA.....	27
4	METODOLOGÍA	27
4.1	Principios didácticos	28
5	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	28
5.1	Libros de texto y material de apoyo	28
5.2	Recursos telemáticos y digitales	28
5.3	Organización de espacios y material.....	29
6	MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.....	29
6.1	Medidas generales de atención.....	29
6.2	Adaptaciones curriculares dentro del aula	31
6.3	Medidas de refuerzo educativo.	31
7	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	32
8	TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	32
8.1	Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita.....	32

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en Bachillerato se desarrolla desde una doble vertiente; por un lado, dando continuidad al trabajo realizado durante la Educación Secundaria Obligatoria y por otro adquiriendo un carácter propedéutico. En este sentido, el aumento vertiginoso de la oferta formativa y laboral relacionada con la materia puede explicarse, en parte, por la evolución y el auge que en los últimos años han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y la ocupación del tiempo libre. Por ello, entre los propósitos de la Educación Física en esta etapa educativa, cabe destacar la presentación de una gran variedad de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a las distintas profesiones y a las diversas opciones de formación características del ámbito universitario, de la formación profesional o de las enseñanzas deportivas.

Los contenidos del área de Educación Física se organizan en seis bloques, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar actividades variadas.

El bloque titulado **«Vida activa y saludable»** aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

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

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz.

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

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»**, que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

1 OBJETIVOS DE LA MATERIA Y CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

De acuerdo con el marco de referencia recomendado por el Consejo de la Unión Europea, *las competencias clave* “son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personales, su empleabilidad, integración social, estilo de vida sostenible, éxito en la vida en sociedades pacíficas, modo de vida saludable y ciudadanía activa” (Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018). Son, por tanto, competencias muy generales, necesarias para actuar en un amplio abanico de situaciones, y cuyo desarrollo y adquisición requiere combinar “conocimientos, capacidades y actitudes”, igualmente muy generales y en buena medida transversales.

Dentro de cada competencia clave se han definido un conjunto de descriptores operativos que constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

A continuación, se exponen las **competencias clave** que forman parte del currículo educativo y los descriptores operativos relacionados con las competencias específicas del área de Educación Física.

a) **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

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

Descriptores operativos:

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, rechazando los usos discriminatorios de la lengua, así como los abusos de poder a través de la palabra y de otros códigos no verbales, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético del lenguaje.

b) **Competencia plurilingüe (CP).**

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación.

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

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

Descriptores operativos:

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.

STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para preservar la salud física y mental y el medio ambiente, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

d) Competencia digital (CD)

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

Descriptores operativos:

CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.

CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CAA)

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

Descriptores operativos:

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

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

CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

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

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

f) Competencia ciudadana (CC).

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía

mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

Descriptores operativos:

CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.

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

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

g) **Competencia emprendedora (CE)**

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas.

Descriptores operativos:

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

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

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

h) **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)**

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

Descriptores operativos:

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

2 CONTENIDOS DE LA MATERIA

2.1 Contenidos

Son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Estos saberes básicos (antiguos contenidos) son los que todo el alumnado, independientemente de sus excepciones, debe de adquirir. Se trata de saberes imprescindibles. Estos saberes básicos están reflejados en la tabla del punto 2.3.

2.2 Competencias específicas de la materia

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

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 implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

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 pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz.

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

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 profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global. Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

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.

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

2.3 Criterios de evaluación

Los **criterios de evaluación** son «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 área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje». Están directamente relacionados con las competencias específicas. Estos criterios de evaluación están reflejados en la tabla del punto 2.4.

2.4 Relación de los diferentes elementos curriculares.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
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.	- Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM2, STEM5 - Competencia digital (CD) CD1, CD4 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 - Competencia emprendedora (CE) CE3.	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.	A. Vida activa y saludable. - Salud física. - Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. - Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida. Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. - Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. - Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. - Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. - Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. - Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. - Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios. - Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. - Técnicas básicas de descarga postural y relajación. La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. - Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). - Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física - Salud social. - Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud. - Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
		1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	
		1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	

		1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	- Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. Salud mental. - Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional. - Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación. - Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas.
		1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	
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	- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA1.2, CPSAA4 - Competencia emprendedora (CE) CE2, CE3	2.1 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. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). - Preparación de la práctica motriz. - Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. - Selección responsable y sostenible del material deportivo. - Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar). - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. - Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física. - Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas. - Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. - Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. - Desplazamientos y transporte de accidentados. - Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios. - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
		2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	
		2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes	

desafíos físicos.		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.	- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). - Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.
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.	- Competencia en Comunicación lingüística (CCL) CCL5 - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 - Competencia ciudadana (CC) CC3	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, 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. 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. 3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de 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, y 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.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones. - Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. - Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo. - Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. - Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y debilidades del rival. - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. - Integración del esquema corporal. - Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto. - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. - Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatín o patinaje, entre otros. - Deportes de bate y campo: béisbol, kickball, rounders o softbol, entre otros. Deportes y actividades de blanco y diana: boccia, bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros. - Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas o taekwondo, entre otros. - Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey o vórtel, entre otros. - Deportes de red y muro: bádminton, bossaball, fistball, frontenis, futvoley, mini tenis,

			pádel, palas, paladós, pickleball o voleibol, entre otros. – Creatividad motriz. Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
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.	– Competencia ciudadana (CC) CC2, CC3 – Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC) CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. 4.2 Crear y representar composiciones corporales 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.	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Gestión emocional. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. – Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. – Respeto a las reglas. – Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares. – Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. E. Manifestaciones de la cultura motriz. – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural. – Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc. – Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. – Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el absurdmob, el flashmob, el smartmob, etc.). – Deporte y género. Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación. – Influencia del deporte en la cultura actual. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. – Deporte, política y economía. – Análisis crítico de su influencia en la sociedad. – Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. – Normas de uso. Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. – Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad
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	– Competencia matemática, ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). STEM5 – Competencia ciudadana (CC) CC4 – Competencia emprendedora (CE) CE1, CE3	5.1 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.	

entre los miembros de la comunidad.		5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares). - Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, etc. - Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. - Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. - Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. - Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. - El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. - Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
-------------------------------------	--	---	---

2.5 Temporalización:

Curso:	1º BACHILLERATO
	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
1ª Evaluación	UP1. Condición Física y Salud. Elaboración y puesta en práctica de sesiones de condición física.
	UP2. Principios de entrenamiento. Resistencia. Fuerza y Flexibilidad.
	UP3. Planificación actividades en el Medio Natural.
	UP4. SOS. Accidentes
2ª Evaluación	UP5. Organización de competiciones deportivas:
	Baloncesto
	Colpbol
	Kinball
3ª Evaluación	Pinfuvote
	Voleibol
	UP6. Herramientas digitales.
	Nutrición y actividad física. Dieta
3ª Evaluación	UP1. Condición física y salud
	UP7A. Expresión corporal y ritmo.
	UP7B. Coreografía con implementos: Combas
	UP8. Creación de retos

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UD1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. Elaboración y puesta en práctica de sesiones de condición física.	1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. 1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, 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.	A. Vida activa y saludable. - Salud física: - Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida. Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. - Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. - Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios. - Técnicas básicas de descarga postural y relajación. - La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. - Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física. - Salud social: - Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud. - Salud mental. - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). - Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional. B. Organización y gestión de la actividad - Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento. D. Emociones y relaciones sociales. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
UP2. LA PLANIFICACIÓN DE MI ENTRENAMIENTO	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. 1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, 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.	A. Vida activa y saludable. – Salud física - Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. - Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. - Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. - Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. – Salud social. - Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. - Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. B. Organización y gestión de la actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar). - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. - Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas. B. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
UP3.ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.	2.1 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. 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. 5.1 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. 5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	C. Organización y gestión de la actividad física. - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. A. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares). - Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, etc. - Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. - Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. - Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). - Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. - Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP4. S.O.S. ACCIDENTES	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. Organización y gestión de la actividad física. - Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. - Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. - Desplazamientos y transporte de accidentados. - Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios. - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). - Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

1º Bachillerato

2ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	A ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
UP5. COMPETICIONES DEPORTIVAS	2.1 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. 2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. 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. 3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de 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, y 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. Organización y gestión de la actividad física. - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones. - Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo. - Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. - 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. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. D. 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 extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, 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.	Proyectos individuales o en grupo. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP6. NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. DIETA	1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	A. Vida activa y saludable. – Salud física. - Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. - Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). - Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física. – Salud mental. - Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Rubricas

1º Bachillerato

3ª EVALUACIÓN

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP7 A. EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	A. Vida activa y saludable – Salud mental. - Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas. B. Organización y gestión de la actividad física. - Preparación de la práctica motriz. - Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. - Selección responsable y sostenible del material deportivo. - Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices - Toma de decisiones. - Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo. D. Emociones y relaciones sociales. - Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. B. Manifestaciones de la cultura motriz. - Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc. - Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. - Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el absurdmob, el flashmob, el smartmob, etc.). - Deporte y género. Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación. - Influencia del deporte en la cultura actual. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. - Deporte, política y economía. G. Análisis crítico de su influencia en la sociedad. H. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte	Proyectos individuales o en grupo. Pruebas de aptitud física y motriz.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP7 B. COMBAS	2.1 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. 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, 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.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Toma de decisiones. – Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. – Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo. – 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. – Creatividad motriz. Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.	Proyectos individuales o en grupo. Pruebas de aptitud física y motriz.	Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

UP	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	ACTIVIDADES/S. DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
UP8. CREACIÓN DE RETOS	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. 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, 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. Organización y gestión de la actividad física. – Planificación y autorregulación de proyectos motores. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar). – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. – Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Toma de decisiones. – Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. – Creatividad motriz. Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. D. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.	Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Pruebas de aptitud física y motriz.	Cuestionarios escritos. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Rubricas

3 EVALUACIÓN

El artículo 14 de la **LOMLOE** estipula que «la **evaluación** del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje».

3.1 Procedimientos e instrumentos de evaluación

Una evaluación inclusiva y formativa requiere “el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, adaptados a las situaciones de aprendizaje y a las necesidades del alumnado” (Pérez-Pueyo et al 2022). Es por ello que la evaluación requiere el uso de la observación en función de los criterios de evaluación y la utilización de distintos procedimientos: trabajos, exámenes, presentaciones, test físicos, problemas motrices y elaboración de proyectos grupales, e instrumentos: formularios, hojas de registro, diarios de clase, rubricas, etc.

También es importante que el alumno participe de su propia evaluación y de la de sus compañeros.

Los instrumentos de evaluación están especificados en el apartado 2.4.

3.2 Criterios de calificación

En este apartado, se especifica en porcentajes el criterio a seguir a la hora de calificar a los alumnos/as, utilizando para ello las calificaciones obtenidas a través de los instrumentos de evaluación:

Apartados	%	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Saber hacer	35 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito motriz y de ejecución, que le permitan al alumno/a desenvolverse en diferentes situaciones de práctica deportiva.
Saber	35 %	Adquisición de las competencias ligadas al ámbito cognitivo; es decir, a la adquisición de los conocimientos que le permitan practicar actividad física de forma saludable y autónoma.
Ser	30 %	Adquisición de competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica de actividad físico-deportiva, de forma autónoma y en un entorno social.

En cada una de las evaluaciones, será necesario obtener una calificación de 5 para aprobar. Será condición imprescindible, haber realizado todas las actividades y/o pruebas evaluables, salvo causa justificada.

A continuación, pasamos a explicar cada uno de los apartados.

- **Ámbito motriz (saber hacer): 35%**

Se valorarán los aspectos motrices como condición física, ejecuciones técnicas, decisiones técnico-tácticas, etc.

- **Ámbito cognitivo (saber): 35%**

Se valorará lo referente a tipos de conocimientos más teóricos y determinados por pruebas escritas y/o trabajos. **Si el alumno/a no saca una nota mínima de 3 en este apartado, suspenderá la evaluación.**

La ortografía, organización y presentación de exámenes y trabajos.

Los trabajos se presentarán según las pautas básicas que encontraréis en la agenda y los exámenes se presentarán limpios y sin tachones ni faltas de ortografía. La redacción debe permitir que los contenidos queden claramente expuestos, utilizando el vocabulario adecuado de la materia.

Se descontará de la calificación obtenida por el alumno/a:

- **Hasta 0,5 puntos**, cuando la **presentación o redacción** de los exámenes y trabajos sea deficiente.
- **Hasta 0,5 puntos** por **faltas de ortografía**. Se descontará 0,1 puntos por cada falta de ortografía, no contando las dos primeras. La misma falta de ortografía solo se podrá descontar una vez.

El alumnado deberá mostrar un comportamiento honesto en la realización de cualquier tarea contemplada en la asignatura, aunque este será especialmente relevante en las pruebas evaluables.

- **Si a un alumno/a se le encuentra copiando en un examen** (a través de cualquier método), la nota en la correspondiente evaluación en la que se haya producido el incidente será de 0, perdiendo además la posibilidad de recuperarla mediante el proceso de recuperación ordinario.
- Si en la evaluación final ordinaria la materia continuara suspensa tras realizar la media ponderada entre las tres evaluaciones, tendrá la posibilidad de presentarse al examen global de recuperación correspondiente a la evaluación final extraordinaria.
- A todos los efectos, **encontrar al alumno/a con un teléfono móvil o cualquier otro dispositivo tecnológico no autorizado en el examen, será lo mismo que si hubiera estado copiando.** Este apartado es válido para todos los exámenes incluidos las recuperaciones y los exámenes ordinario y extraordinario de junio.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en una recuperación** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en un examen global** supone el 0 en dicho examen.
- **Encontrar a un alumno/a copiando en el examen extraordinario de junio** supone el 0 en la asignatura.

- **Ámbito afectivo social (ser): 30%**

Se valorará lo referente a todos aquellos aspectos que muestran la calidad del trabajo personal y en grupo durante la práctica deportiva y las clases, determinados por el grado de participación, **superación de las propias limitaciones, trabajo diario**, interés, indumentaria adecuada, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, tolerancia y respeto por los compañeros, etc.

Este 30% tendrá en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Respeto a las personas, a las normas, al material e instalaciones y hábitos higiénicos
- Trabajo diario y realización de las actividades propuestas en clase.

Para concretar algo más este apartado, vamos a revisar algunos de los aspectos más influyentes:

- **Participación en clase:** Teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso continuo y que hablamos de una asignatura eminentemente práctica, la falta de asistencia no justificada tendrá un efecto negativo sobre la valoración de los procesos de aprendizaje.
- **Equipamiento adecuado:** Uso de ropa y calzado deportivo que será obligatorio e imprescindible para realizar la clase práctica. **La falta de indumentaria adecuada para la práctica deportiva tendrá un efecto negativo sobre la valoración del proceso de aprendizaje del alumno/a.**
- **La no-presentación a exámenes, o de trabajos,** fichas u otras actividades por escrito, así como la no-realización de alguno de los ejercicios prácticos o de las adaptaciones propuestas por el profesor/a, como alternativa a alguna lesión o exención justificada por el médico (Orden 10 de Julio de 1995), llevará implícita la calificación mínima en estas pruebas.
- **El esfuerzo, nivel de trabajo y afán de superación** en clase será un aspecto muy importante a valorar. Se tendrá especialmente en cuenta cuando la dificultad de la tarea exija mayor implicación.

La **CALIFICACIÓN FINAL DE CURSO** se obtendrá a través de una media ponderada de las tres evaluaciones.

Dicha nota, tendrá que ser de 5 o superior para aprobar y se aplicará redondeo.

*** ALUMNOS/AS CON INCAPACIDAD MOTRIZ TEMPORAL (LESIONADOS/AS)**

Los alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad física no puedan realizar las sesiones prácticas, deberán igualmente asistir a las clases. **La exención total o parcial de la parte práctica la determinará el Departamento, previo estudio de los informes médicos presentados. Recordamos que se valoran otros aspectos aparte de los contenidos prácticos.**

Los criterios de calificación para estos alumnos quedarán repartidos de la siguiente forma:

- **Aspectos relacionados con el ámbito cognitivo:** El **70%** de la nota valorará lo referente a tipos de conocimientos teóricos o teórico-prácticos. La valoración de dichos conocimientos vendrá determinada por la realización de pruebas escritas y/o trabajos o proyectos y cuaderno del alumno/a.
 - Examen teórico: 30%
 - Trabajos: 40%
- **Aspectos relacionados con el ámbito afectivo-social.** El **30%** de la nota, valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y en grupo durante las clases.

*** RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS**

CONTENIDOS TEÓRICOS: La recuperación se realizará durante la siguiente evaluación.

CONTENIDOS PRÁCTICOS: El profesorado que imparte la asignatura podrá establecer tareas y trabajos para recuperar el trabajo deficientemente realizado. La presentación de dichos trabajos será obligatoria para aprobar la asignatura.

En el caso de que un alumno/a llegue a junio con la asignatura suspensa, **tendrá la posibilidad de recuperar dichos contenidos no superados** en una prueba final en junio.

* **EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA**

Si no se supera la materia durante el curso ordinario, los alumnos podrán realizar a finales de junio una prueba extraordinaria, en la que intenten alcanzar los objetivos mínimos previstos. Para ello, deberán superar las pruebas que el Departamento determine, que tendrán una parte teórica y otra práctica.

Las pruebas consistirán en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso.
- Un test de condición física, con las mismas pruebas que se han realizado durante el curso.
- Pruebas de habilidades específicas de los deportes impartidos.
- Trabajo teórico.

Con el siguiente criterio de calificación:

- | | |
|--------------------------------------|------|
| ○ Prueba teórica y/o trabajo | 35 % |
| ○ Test de condición física | 25 % |
| ○ Pruebas de habilidades específicas | 40 % |

Para los alumnos exentos de la parte práctica las pruebas serán:

- | | |
|---------------------|------|
| ○ Prueba teórica | 50 % |
| ○ Trabajos teóricos | 50 % |

* **PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA**

La pérdida del derecho a la evaluación continua se registrará de acuerdo a la normativa explicitada en el Reglamento de Régimen Interno, que establece que, en las asignaturas de 2 horas semanales, el alumno perderá el derecho a la evaluación continua cuando haya faltado a 16 sesiones de clase ya sean justificadas o no justificadas.

Todo alumno que pierda el derecho a la evaluación continua tendrá que presentarse a una prueba a final de curso (principios de junio). Las pruebas consistirán en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso.
- Un test de condición física, con las mismas pruebas que se han realizado durante el curso.
- Pruebas de habilidades específicas de los deportes y habilidades impartidos.

Con el siguiente **criterio de calificación**:

- | | |
|-----------------------------------|------|
| ▪ Prueba teórica | 25 % |
| ▪ Test de condición física | 25 % |
| ▪ Test de habilidades específicas | 50 % |

Para aprobar la asignatura, la nota final deberá ser de 5 o más.

Para los alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua y se reincorporen de nuevo al curso de forma presencial y activa, se podrá valorar su reincorporación a la evaluación continua.

4 METODOLOGÍA

4.1 Principios didácticos

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

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

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

Metodología

- **Flexible:** ajustándose a cada alumno en particular.
- **Activa:** el alumno será el protagonista de su propia actividad en clase.
- **Participativa:** Se desarrollará a través del trabajo en equipo y el compañerismo. Los equipos estarán equilibrados (evitando la tendencia natural de juntarse los mejor dotados y dejar de lado a los más torpes) y de composición heterogénea (chicos y chicas, hábiles y torpes).
- **Integradora:** Desarrollando las capacidades físicas de cada alumno en función de sus posibilidades.
- Se facilitará la construcción de **aprendizajes significativos** asegurando la funcionalidad de lo aprendido y se tenderá a que los alumnos realicen estos aprendizajes significativos de forma autónoma.
- Se trabajará a nivel de agrupación de alumnos con gran y pequeño grupo, por parejas, individualmente y tanto por el interés de la tarea como por la propia motivación para el alumno.

5 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

5.1 Libros de texto y material de apoyo

No tenemos libro de texto. Utilizamos apuntes elaborados por el profesorado.

5.2 Recursos telemáticos y digitales

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Desde el Departamento estimulamos la utilización de las tecnologías, pero también a una visión crítica de las mismas y de la información que en ellas se obtiene. No todo es válido. Los alumnos utilizarán los recursos disponibles en la red, para ampliar información sobre temas puntuales.

En el Departamento vamos a utilizar el Aula Virtual de Educamadrid para subir los apuntes de la asignatura, así como el material de apoyo y explicaciones visuales de los diferentes contenidos a desarrollar. El alumnado podrá utilizar dicha plataforma para cumplimentar cuestionarios, enviar proyectos y trabajos, según las indicaciones del/la profesora que imparta la asignatura. También dispondremos del correo de Educamadrid para estar en contacto con ellos.

Además, utilizaremos el móvil como recurso educativo a través de la utilización de Apps, videos y música y los recursos audiovisuales de las aulas para las diferentes explicaciones y trabajos. Para la utilización de este recurso, el departamento de Educación Física ha pedido el pertinente permiso al equipo directivo del mismo.

La E. Física, aun siendo una materia de un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

5.3 Organización de espacios y material

Las instalaciones que se van a utilizar para desarrollar las sesiones de clase son:

- Pabellón cubierto, con un pequeño rocódromo en el interior.
- Dos pistas polideportivas exteriores.

El reparto de espacios se ha realizado de forma que casi todos los grupos tengan, al menos, un día de clase en el pabellón. Destacar que, cuando coincidimos 4 profesores de Educación Física impartiendo clase a la vez, tenemos que usar un pequeño espacio semiajardinado, sin infraestructuras deportivas (porterías, canastas, etc), situado entre el pabellón y las pistas exteriores, para impartir las clases o un espacio estrecho y techado que hay frente a las aulas (en caso de lluvia).

El departamento dispone actualmente de recursos suficientes para desarrollar los contenidos propuestos en esta programación, aunque si coinciden dos grupos a la vez que tengan que dar los mismos contenidos no sería suficiente. En este caso se modificará la temporalización de los contenidos de un grupo de un trimestre a otro.

Material:

- balones de los distintos deportes, balones medicinales, combas, colchonetas, raquetas de bádminton, sticks, etc...,
- material auxiliar como conos, escaleras, cintas elásticas multifunción, bandas elásticas y cronómetros, entre otros.
- También disponemos de dos equipos de música para trabajar el ritmo y la expresión.

Para impartir teoría en las aulas, disponemos de pizarras digitales y cañones para las presentaciones.

6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO.

6.1 Medidas generales de atención

Este Departamento entiende la atención a la diversidad de los alumnos como una característica de la práctica docente ordinaria.

El alumnado con necesidad específica de apoyo educativo es variado y diverso dentro de las clases y necesita, partiendo del currículo establecido, una respuesta educativa diferenciada ante:

- Dificultad del aprendizaje
- Discapacidad sensorial y psíquica
- Cualidades excepcionales superiores al grupo
- Exenciones parciales o totales de actividad física. En E. Física, por sus características particulares (cuerpo y movimiento son los ejes de la acción educativa) debemos tener en cuenta la situación de aquellos alumnos con lesiones, enfermedades u otros problemas físicos.

Teniendo en cuenta el número de alumnos/as por aula, la atención a la diversidad es bastante complicada. Aun así, en función de los resultados obtenidos en la evaluación inicial de cada unidad didáctica, se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.

Para hacer efectiva la igualdad de oportunidades, debemos realizar una serie de adaptaciones que permitan atender a la diversidad.

- Adaptación de Objetivos y Contenidos

Se puede realizar:

- Priorización de objetivos y contenidos de las unidades didácticas.
- Repaso de determinados contenidos.
- Eliminación de contenidos menos relevantes.
- Secuenciación más pormenorizada de un determinado Objetivo o Contenido

- Adaptación Organizativa. No afecta al Currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:

- Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas, etc.
- Organización del espacio: creación de espacios de trabajo para determinados alumnos.

- Adaptación de la evaluación.

- Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con los criterios de Evaluación y Promoción.
- Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos necesitados de Adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que en problemas o dificultades insuperables.

- Adaptación de la Enseñanza

- Introducción de actividades alternativas a las planificadas para el grupo.
- Modificación del nivel de complejidad de las tareas.

En definitiva, en Educación Física disponemos de una multitud de recursos para atender a la diversidad de los alumnos:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida.
- En función de los resultados obtenidos se establecen distintos niveles de adquisición de capacidades adaptados a las posibilidades individuales.
- Los criterios de evaluación y calificación han sido diseñados de forma que posibiliten alcanzar los objetivos mínimos del curso a todos los alumnos sin que estos limiten a los alumnos de mayor capacidad.
- A veces se trabaja con grupos de nivel. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de distinta dificultad
- La enseñanza recíproca permite trabajar a cada pareja a un ritmo diferente.
- Los métodos de enseñanza serán fundamentales para la atención a la diversidad, adaptando en todo momento las estrategias educativas a las necesidades del alumnado

6.2 Adaptaciones curriculares dentro del aula.

Con respecto al alumnado que presenta necesidades educativas debido a alguna discapacidad o trastorno de conducta, las adaptaciones se realizarán sobre los contenidos y se atenderán a la problemática concreta que presente cada uno.

De una manera concreta especificamos a continuación **los mínimos exigibles** para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad.

❖ DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

De tipo motor o procedimental. El mínimo exigible será una actitud participativa en clase. Deben mostrar afán de superación a pesar de los múltiples problemas (motores, sensoriales o psicológicos) que entrañe la tarea. La no consecución de las tareas o actividades no acarreará una evaluación negativa si la actitud es la adecuada.

Dificultades conceptuales. En este caso el grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra materia, con respecto a cada nivel. La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Dificultades actitudinales. - El mínimo exigible será el respeto a las personas, materiales e instalaciones.

❖ ALUMNOS que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente

Sólo aquellos casos en los que la exención médica es total, quedarían exentos/as de la parte motriz y realizarían la parte teórica, teórico-práctica, trabajos teóricos y actividades de ayuda y colaboración en clase. Por lo tanto, sólo serán evaluados de la parte actitudinal, teórica y teórico-práctica.

¿Qué debe hacer un alumno/a exento de la parte práctica para aprobar la materia?

1. Asistir a todas las clases. Se tendrá en cuenta la asistencia a clase, la puntualidad, el comportamiento, etc. como cualquier otro/a alumno/a.
2. Participar en las actividades deportivas realizando el arbitraje de partidos, dirigiendo calentamientos, exposición de trabajos
3. Realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase, exentos o no.
4. Presentar al profesor los trabajos escritos que para cada evaluación se le señalen y en la fecha que se determine

Para las exenciones parciales se requiere una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requerimientos médicos prescritos, la participación y actitud en clase y los conocimientos teóricos correspondientes.

Los alumnos que por diversas causas justificadas no puedan realizar durante una evaluación más de 6 clases prácticas, deberán entregar un trabajo teórico, con los contenidos que le marque su profesor.

6.3 Medidas de refuerzo educativo.

Estas medidas de refuerzo educativo se adoptan con el alumnado que suspenda algún trimestre y consisten en preparar indicaciones y actividades de repaso que se colocarán en el aula virtual, además de correcciones en clase.

7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES

Este tipo de actividades y proyectos nos ayudaran en la adquisición de las diferentes competencias específicas, pero sobre todo la 5.

Para el presente curso planteamos las siguientes actividades:

- **Semana Blanca**
Lugar: Port Ainé (Lerida)
Fecha: del 9 al 13 de marzo 2026

8 TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

8.1 *Estrategias de animación a la lectura y desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita*

El Departamento de Educación Física, participando dentro del plan de fomento de la lectura, estimulará la lectura de los libros relacionados con la materia que se encuentran en la Biblioteca del centro, así como artículos científicos y deportivos relacionados con los contenidos a desarrollar o que puedan ser interesantes para el alumnado.

Se intentará facilitar a los alumnos alguna publicación periódica deportiva, con intención de que circule entre los alumnos y pueda establecerse diálogo a cerca de los artículos que les hayan parecido más interesantes tras leerlos.

También es relación con la expresión oral, los alumnos tendrán que dirigir la realización de determinadas partes de las sesiones de clase (calentamiento, estiramientos...), así como exponer algunos de sus trabajos al grupo de clase.

Rivas, 14 de octubre de 2025

Fdo.: Nieves Serrano Benito