PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
I.E.S. CARDENAL CISNEROS

2023 - 2024

Contenido

BLOQUE 1. PRESENTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN 4

1. PRESENTACIÓN 4
   1.1. Fundamentación 4
   1.2. Propiedades y características 4
2. MARCO LEGAL. 5

BLOQUE 2: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO 7

3. ASPECTOS PREVIOS 7
   3.1. Nuestra especialidad dentro del sistema educativo. 7
   3.2. Línea pedagógica del departamento de Educación Física 7
4. CONDICIONANTES DEL ENTORNO 8
   4.1. Centro 8
   4.2. Profesorado 9
   4.3. Alumnado 9
   4.4. Alumnado y Educación Física. 9
   4.5. Material e instalaciones de Educación Física en el centro 10
5. OBJETIVOS 10
   5.1. Finalidad global de la programación. 10
   5.2. Objetivos Primer Ciclo ESO. 11
   5.3. Objetivos Segundo Ciclo ESO. 14
   5.4. Objetivos Bachillerato. 16

BLOQUE 3. ELEMENTOS DE PROGRAMACIÓN E.S.O. 19

6. COMPETENCIAS CLAVE 19
   6.1. Fundamentación normativa LOMLOE. Competencias clave y Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica. 19
7. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES E.S.O. 25
   7.1. Primer curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación. 26
   7.2. Segundo curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación. 30
   7.3. Tercer curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación. 35
   7.4. Cuarto curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación. 39

8. SECCION BILINGÜE: ESPECIFICIDADES LINGÜISTICAS Y COMUNICATIVAS 45
8.1. Tercer curso E.S.O. 45
8.2. Cuarto curso E.S.O. 46
BLOQUE 4. ELEMENTOS DE PROGRAMACIÓN BACHILLERATO 48
9. COMPETENCIAS CLAVE 48
10. BLOQUES DE CONTENIDO 48
11. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. 49
12. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES BACHILLERATO. 50
12.1. Primer curso Bachillerato diurno: (DECRETO 64/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación. 51
12.2. Primer curso Bachillerato nocturno: (DECRETO 64/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación. 57
BLOQUE 5: ASPECTOS COMUNES A TODOS LOS CURSOS. 62
13. METODOLOGÍA DIDÁCTICA. 62
14. TEXTOS 64
15. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 64
16. NORMAS DEPARTAMENTO 66
16.1. Asistencia. 66
16.2. Vestuario 66
16.3. Participación 67
16.4. No participación 67
16.5. Móviles y otros aparatos. 67
16.6. Comidas 67
16.7. Materiales 67
16.8. Actitud 68
16.9. Trabajo en casa 68
17. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 69
18. PROCEDIMIENTO PARA ALUMNOS CON INCAPACIDAD PERMANENTE O TRANSITORIA. 69
19. RECUPERACION DE EVALUACIONES PENDIENTES 70
20. RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES 71
20.1. Enseñanza secundaria obligatoria 71
20.2. Bachillerato. 71

20.3. Pruebas extraordinarias. 71
21. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN Y REFUERZO 72
22. PROCEDIMIENTO DE INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS 72
23. MEDIDAS PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. 73
23.1. La atención a la diversidad como principio. 73
23.2. Medidas extraordinarias: adaptaciones curriculares individuales 73
24. ELEMENTOS TRANSVERSALES 74
25. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS. 77
26. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE 79

BLOQUE 1. PRESENTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

1. PRESENTACIÓN

1.1. Fundamentación

Una práctica pedagógica que emane de una ***programación didáctica*** diseñada desde la innovación, el trabajo en equipo, la reflexión y una observación de la realidad nos acerca a esa escuela, donde los jóvenes sueñen por entrar y no por salir.

En el trabajo docente, la programación didáctica constituye la brújula que nos orienta en nuestra labor. Una educación saludable necesita una práctica docente desde la planificación y el orden, siguiendo la legislación vigente, con criterios comunes entre los docentes y donde se haga un seguimiento del trabajo realizado. Ese plan de trabajo debe ser conocido por la comunidad educativa para poder evaluarlo y mejorarlo de forma continua. Esta programación define el plan de acción de una práctica didáctica atractiva por su metodología innovadora, por su carácter bilingüe y por su el movimiento que integra de forma invisible tecnología móvil.

1.2. Propiedades y características

Esta programación adapta el marco legal vigente a las características de nuestros estudiantes, adecuando así los elementos que la componen a la realidad educativa.

Esta programación es un instrumento útil, eficiente y llamativo pues se adapta al contexto educativo, incorpora ideas innovadoras, respeta una secuencia y favorece el desarrollo de diversas capacidades (competencias), intentando despertar emociones. Esta programación es pública y conocida por la comunidad educativa. A su vez deberá ser evaluada para crear un proceso de mejora continuo. Se parte de las siguientes preguntas: ¿Cuál es el perfil de centro y alumnado? ¿Dónde se quiere llegar? ¿Qué capacidades se pueden desarrollar? ¿A través de qué contenidos? ¿Cómo, cuándo y dónde? ¿Qué paisaje de aprendizaje se

ofrece? ¿Qué rol desempeñan alumnado y docentes? ¿Cómo y para qué evaluar ese **aprendizaje?**

2. MARCO LEGAL.

Esta programación para E.S.O Y Bachillerato ha sido desarrollada conforme al marco legal vigente para Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid, que se refleja en las siguientes Leyes, RRDD, Decretos y Órdenes:

- ***Real Decreto 217/2022,* de 29 de marzo**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- **Real Decreto 205/2023, de 28 de marzo**, por el que se establecen medidas relativas a la transición entre planes de estudios, como consecuencia de la aplicación de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de diciembre, de Educación Secundaria Obligatoria.
- **Orden 1712/2023**, de 19 de mayo, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la Ed
- **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre**, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación
- ***Decreto 65/2022, de 20 de julio,*** del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el **currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.**
- **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**
- **Instrucciones de 13 de junio de 2023**, de la Dirección General de Educación Secundaria, Formación Profesional y Régimen Especial para la aplicación del Real Decreto 205/2023, de 28 de marzo, por el que se establecen medidas relativas a la

transición entre planes de estudios, como consecuencia de la aplicación de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de diciembre, de Educación.

- ***Decreto 15/2007***, de 19 de abril, por el que se establece ***el marco regulador de la convivencia*** en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.
- ***Orden 1493/2015,*** de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte por la que se regula la ***evaluación y la promoción de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo***, que cursen segundo ciclo de Educación Infantil,
- ***Instrucciones de la Subdirección General de Inspección Educativa***: Documento de apoyo para la elaboración de programaciones didácticas.
- ***Orden 1095/2014***, de 31 de marzo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se aprueba la ***implantación de proyectos propios de Educación Secundaria Obligatoria*** en Institutos de Educación Secundaria a partir del año académico 2014-2015.
- ***Orden 1459,*** de 21 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se desarrolla la ***autonomía de los centros educativos en la organización de los Planes de Estudio*** de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid.
- ***Orden 972/2017,*** de 7 de abril, por la que se regulan ***los institutos bilingües*** español-inglés de la Comunidad de Madrid.
- ***Instrucciones de las Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa sobre el comienzo del curso escolar 2023-2024 en centros docentes Públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid.***

BLOQUE 2: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

3. ASPECTOS PREVIOS

3.1. Nuestra especialidad dentro del sistema educativo.

La Educación Física se imparte de forma obligatoria en los cuatro cursos de ESO y 1º de Bachillerato con dos horas semanales. Se podrá optar a ella en 2º de Bachillerato. En 1º de ESO la Educación Física es una de las materias comunes. Se trata de una materia que garantiza un tiempo mínimo de práctica de actividad física (El Ministerio de Sanidad recomienda para esta franja de edad, 1 hora de actividad física vigorosa al día) y responde a necesidades concretas de la sociedad (hábitos sedentarios, expansión del tiempo dedicado al ocio digital, malos hábitos alimenticios, obesidad y sobrepeso…).

La línea de actuación en la ESO, y en continuidad con las capacidades que se han desarrollado en Primaria, se concreta en tres concepciones:

1. Creación de hábitos saludables mediante la actividad física y la alimentación.
2. El desarrollo de habilidades motrices y uso adecuado del tiempo libre.
3. Creación de hábitos de trabajo, higiene y salud.

En coherencia con este planteamiento, las **finalidades** de la Educación Física son:

- Profundizar y perfeccionar el conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades motrices.
- Desarrollar las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos.
- Profundizar en el conocimiento de la conducta motriz.
- Transmitir actitudes que con referencia al cuerpo y la conducta motriz, ayuden al desarrollo de la persona.

3.2. Línea pedagógica del departamento de Educación Física.

La Educación Física es una pieza clave dentro del puzle de la **Promoción de la Salud**. El departamento debe integrar sus acciones con la realidad externa al centro y sus agentes.

A su vez se conectarán aprendizajes con los de otras áreas curriculares. También se da una coherencia vertical entre los contenidos de diferentes etapas.

Las **nuevas tecnologías y el aprendizaje de idiomas** son dos aspectos que afectan de forma particular a nuestra área. El departamento busca que éstos no afecten al **tiempo de compromiso motriz** de los alumnos y que a su vez promuevan hábitos saludables. El idioma se utiliza como vehículo de comunicación y la tecnología será móvil. Esta programación, no obstante, podría replicarse también en un grupo ordinario.

4. CONDICIONANTES DEL ENTORNO

La adecuada interpretación de la realidad es factor fundamental para el éxito educativo. Esta programación didáctica se enmarca en el siguiente contexto:

Nombre centro educativo	***IES Cardenal Cisneros***
Año académico	*2023 – 2024*
Niveles educativos	*Educación Secundaria Obligatoria* *Bachillerato*
Cursos	*1º, 2º, 3º y 4º ESO* *1º Bachillerato diurno y nocturno*
Asignatura	*Educación Física*

4.1. Centro

Esta programación se ha diseñado para ser utilizada en la sección bilingüe de alemán del IES Cardenal Cisneros, un centro educativo que se encuentra en el centro urbano de Madrid junto a una zona verde: el parque del Templo de Debod. Se trata de un Instituto de Enseñanza Secundaria de tamaño medio y que pertenece a patrimonio histórico. Cuenta con unos 800 alumnos y es línea 5 en 1º de la ESO. También oferta Bachillerato nocturno.

4.2. Profesorado

Los profesores que componen el Departamento de Educación Física en el curso 2021-2022 son los siguientes:

- **Don Raúl García Molina,** con destino definitivo, Jefe de Departamento y profesor en sección bilingüe de alemán.
- **Don Víctor Manuel Cordón Colchón**, con destino definitivo en el centro. Tutor 1º Bachillerato.
- **D. Pablo Muñoz Carabias**, profesor interino. Tutor 1º Bachillerato.

4.3. Alumnado

Del total de alumnado (unos 700 alumnos), unos 650 acuden al turno de diurno. Dentro del diurno, hay línea 4-5 en ESO y línea 3 en bachillerato.

El centro cuenta con un total de 570 alumnos, está dividido en 5 grupos en 1º, 3 en 2º y 3º ESO, y 3 grupos 4º ESO de los cuales 2 grupos de 2º y 4º pertenecen a la sección bilingüe de alemán. También hay servicio de apoyo educativo para el alumnado de diversificación.

La procedencia del alumnado es diversa y la podemos dividir fundamentalmente en tres grupos con características diferenciadas: Un núcleo de población autóctona y nivel socioeconómico medio-alto, otro de población inmigrante procedente de Latinoamérica, del Magreb o China y nivel socioeconómico medio-bajo y por último alumnado español de primera generación y de familias no europeas con alto poder adquisitivo.

4.4. Alumnado y Educación Física.

En lo que respecta a los cursos de ESO destacamos las siguientes características: Aunque existe un nivel de competencia motriz variado, el alumnado de Primaria de los colegios adscritos al instituto presenta en general una buena base.

La mayoría de los estudiantes se muestran motivados para la práctica de actividad física, lo que permite diseñar unidades didácticas con variables más complejas (como la introducción de evaluación 360º o el uso de tecnología móvil).

Desde el punto de vista de desarrollo evolutivo, **se tiene en cuenta todo lo que afecta directamente al nivel competencia motriz general**. Los alumnos de estas edades están entrando en la pubertad. Todo ello se traduce en que:

- Disminuye la fluidez de movimientos. Son frecuentes los movimientos descoordinados debido a los cambios en el crecimiento.
- Tienen menor seguridad en sí mismos debido al cambio en su imagen corporal, apareciendo miedos y falta de confianza ante determinados movimientos.
- Se deben tener en cuenta las diferencias individuales.
- Existe una tasa creciente de alumnado sedentario, con sobrepeso u obesidad.

4.5. Material e instalaciones de Educación Física en el centro

El I.E.S. Cardenal Cisneros cuenta con unas instalaciones limitadas, aunque adecuadas y que permiten desarrollar todos los contenidos (no obstante, la elección de unidades didácticas que se presentan en esta programación es aplicable a la gran mayoría de centros de la Comunidad de Madrid):

- Gimnasio principal (12x15m) y vestuarios femeninos y masculinos.
- Sala de esgrima (50m2) donde se ubica un pequeño tatami.
- Pistas exteriores (1 de baloncesto y 1 de voleibol)
- Parque cercano: Templo de Debod.

Material: inventario en anexo

5. OBJETIVOS

5.1. Finalidad global de la programación.

La orientación global del área busca aportar claves para que la práctica regular de actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado consolide actitudes de esfuerzo, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación.

Una primera concreción de las intencionalidades del área se plasma en los objetivos expresados en el currículo de Enseñanzas Mínimas. Son elementos que contribuyen a

definir la concepción de E.F. que más tarde, se verá complementada con las tomas de decisiones de los equipos docentes. Esas decisiones, se establecen en **tres líneas de trabajo que contribuyen a la consecución de los objetivos de etapa**: ***Formación integral*** (FI) ***Curación de contenidos en porfolio y utilización del idioma***. ***Alfabetización motriz*** (AM) Tiempo de compromiso motriz y salud como responsabilidad. Saber ser (SS) Actividades coeducativas en las que la comunicación sea no violenta, se fomente el trabajo colaborativo, el esfuerzo, la toma de decisiones y la autonomía.

5.2. Objetivos Primer Ciclo ESO.

Los Objetivos Generales de Etapa constituyen el tronco que alimenta a los objetivos que deben desarrollar cada una de las materias que conforman este tramo educativo. Los Objetivos de Etapa se lograrán a través de las líneas de trabajo de esta programación:

OBJETIVOS PRIMER CICLO E.S.O.	**Contribución**		
	FI	AM	SS
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, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes duna sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.		✓	✓
b) Desarrollar y consolidad hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	✓		✓

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.		✓	✓
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.		✓	✓
e) Desarrollar destrezas básicas la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.	✓		✓
f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.	✓		✓
g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.		✓	✓

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes completos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.	✓		✓
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.	✓		
j) Conocer los aspectos fundamentales de la cultura, la geografía y la historia de España y del mundo: respetar el patrimonio artístico, cultural y lingüístico; conocer la diversidad de culturas y sociedades a fin de poder valorarlas críticamente y desarrollar actitudes de respeto por la cultura propia y por la de los demás.	✓		✓
k) Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, así como los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico y la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.	✓	✓	✓
l) Valorar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y comunicación.	✓	✓	✓

5.3. Objetivos Segundo Ciclo ESO.

OBJETIVOS SEGUNDO CICLO E.S.O.	Contribución		
	FI	AM	SS
a) Desarrollo, mejora y toma de conciencia de las propias capacidades condicionales (Flexibilidad, Fuerza, Resistencia y Velocidad), desarrollando actitudes de auto exigencia y superación, intentando contribuir a la mejora de su auto concepto		✓	✓
b) Conocer y valorar las habilidades motrices específicas a desarrollar en el curso.	✓		✓
c) Realizar un calentamiento específico a un grupo de compañeros.		✓	✓
d) Conseguir hábitos de vida saludables en los alumnos, mediante la práctica de la actividad física y manteniendo una actitud crítica ante los hábitos de vida no saludable (consumo de alcohol, tabaco y drogas		✓	✓
e) Participar en actividades físico-deportivas escolares y extraescolares con actitud de cooperación, tolerancia y respeto a los demás.	✓		✓
f) Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y tradicionales.	✓		✓
g) Desarrollar la creatividad mediante el uso expresivo del cuerpo con actividades de danza y mimo.		✓	✓
h) Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física	✓		✓

i) Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana o en la práctica de actividades físico-deportivas.	✓		

5.4. Objetivos Bachillerato.

Relación de los objetivos de Bachillerato con las líneas pedagógicas del departamento

OBJETIVOS BACHILLERATO	**Contribución**		
	FI	AM	SS
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, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes duna sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.*		✓	✓
b) *Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia*	✓		✓
c) *Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social*		✓	✓

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	✓	✓	✓

BLOQUE 3. ELEMENTOS DE PROGRAMACIÓN E.S.O.

6. COMPETENCIAS CLAVE

6.1. Fundamentación normativa LOMLOE. Competencias clave y Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria

Competencias específicas.

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar, proporcionarán al alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.

Esta competencia de carácter interdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte, y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que contextualicen todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista interdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: 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 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 es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos cabe mencionar los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos en grupo, la dramatización de cuentos motrices y,

por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para

garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. **Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/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. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y 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 genera, 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.

Para la relación con los demás se deben desarrollar 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. 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 recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: 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. Existen numerosos contextos en los que

desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico- expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa 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. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio

natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT (bicicleta todo terreno), el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: STEM5, CC4, CE1, CE3.

7. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES E.S.O.

Los contenidos, prescriptivos por ley, se van a presentar al alumnado siguiendo los principios constructivistas (Ausubel, Vigotski):

1. Se adaptará la dificultad de los contenidos a capacidades y conocimientos previos, secuenciándolos por niveles (evaluaciones) y aventuras (Unidades didácticas).
2. Se relacionará unos contenidos con otros (evolución de las pantallas en el relato).
3. Se les dotará de una utilidad práctica para que puedan ser transferibles a otras etapas y a la vida real: Aprendizaje auténtico.

7.1. Primer curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.DESCRIPTORES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
- Salud física. Recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. – **Salud social**. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.). – **Salud mental**. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física.	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	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. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4 2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Mural de los hábitos saludables. Tabla de pulso Mapa conceptual de las cualidades físicas básicas con Goconqr. Presentación con Genially de una cualidad física básica Los alumnos dirigen de forma individual el calentamiento al inicio de cada sesión. Examen teórico y/o trabajo. Diario de aprendizaje. Porfolio. Videos
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF			
– Elección de la práctica física: Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. La higiene como elemento en la práctica de actividad física y deportiva. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.	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. 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.	2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Realización del taller PAS

– Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte Vital Básico (SVB).			
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES			
– Toma de decisiones – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. – Capacidades condicionales. – Habilidades motrices específicas. **Actividades de oposición** **BÁDMINTON:** Golpes básicos, posición básica. Reglamento. **Actividades de colaboración-oposición: ULTIMATE, BALONMANO Y BALONCESTO** 1. Habilidades específicas y modelos técnicos. 2. Principios estratégicos. Papel y conducta de los jugadores en las fases del juego. Reglamento. 3.Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición **Actividades individuales** **ATLETISMO**: carreras de velocidad, relevos, salto de longitud y lanzamiento de jabalina **HABILIDADES BÁSICAS GIMNÁSTICAS GLOBALES**: saltos, equilibrios y volteos.	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. 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad	2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Participa de forma activa en el torneo planteado por el profesor. Evaluación mediante rúbrica. Coevaluación Diario de aprendizaje. Porfolio. Videos Examen de los elementos técnicos planteados mediante tabla de valoración.
EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES			
– Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. – Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. – Respeto a las reglas.	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.	3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y	Observación por parte del profesor

– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). – Asertividad y autocuidado.	3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	
MANIFESTACIÓNES DE LA CULTURA MOTRIZ			
– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. **Los juegos y las danzas**. – Usos comunicativos de la corporalidad. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: **mimo y juego dramático**. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: Danza aeróbica: variantes, pasos y **coreografías básicas**. – Deporte y género. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. – Influencia del deporte en la cultura actual. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras. 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.	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. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	Evaluación mediante rúbrica. Coevaluación Diario de aprendizaje. Porfolio. Videos
INTERACCIÓN CON EL ENTORNO			
– Normas de uso. Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo. Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano. – Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. – Consumo responsable. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. – Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos	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.	5.Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. STEM5, CC4, CE1, CE3.	Participa en la actividad de senderismo, cuidando el entorno y con las medidas de seguridad adecuadas.

CONTENIDOS A TRABAJAR EN 1º E.S.O.

0ª. S.A. Presentación y Organización

1. S.A. Calentamiento – Condición Física. Test CF
2. S.A. Colpbol
3. S.A. Esgrima
4. S.A. Postura Corporal Primeros auxilios
5. S.A. Bádminton
6. S.A. Baloncesto
7. S.A. Condición física/Atletismo
8. S.A. Habilidades básicas gimnasticas
9. S.A. Condición Física/Test CF.
10. S.A. Unihockey

La temporalización podrá variar en función de la coincidencia de grupos con el mismo contenido dando clase a la misma hora y de la disponibilidad de instalaciones.

7.2. Segundo curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. DESCRIPTORES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
- Salud física. • Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptacióndel volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales. • Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (*core;* zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. • Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. • Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado. **Salud social.** o Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. **Salud mental.** o La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social ysuperación personal. o Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideaspreconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. o Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.	1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral desalud 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.	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. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4 2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Mural de los hábitos saludables. Tabla de pulso Mapa conceptual de las cualidades físicas básicas con Goconqr. Presentación con Genially de una cualidad física básica Los alumnos diseñan y dirigen de forma individual el calentamiento al inicio de cada sesión. Examen teórico y/o trabajo. Diario de aprendizaje. Porfolio. Videos
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF			
Elección de la práctica física. • Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas enbase a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. **Planificación y autorregulación de proyectos motores.** • Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos detrabajo.	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	2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Realización del taller PAS

• Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de laactividad física. **Prevención de accidentes en las prácticas motrices.** • Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo. • Calzado deportivo, ropa y ergonomía. **Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.** • Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). • Protocolo 112.	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 cuantitativosde la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resoluciónde problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.		
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES			
Toma de decisiones. • Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara ala resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. • Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuenciaen situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. • Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil. **Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:** • Integración del esquema corporal. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas. **Capacidades condicionales.** • Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamientofísico. **Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:** • Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas. • Deportes de red y muro: *bádminton, palas o indiakas*.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativosde la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resoluciónde problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Participa de forma activa en el torneo planteado por el profesor. Evaluación mediante rúbrica. Coevaluación Diario de aprendizaje. Porfolio. Videos Examen de los elementos técnicos planteados mediante tabla de valoración.

• Deportes de combate: lucha, judo, karate, *kickboxing* o *taekwondo*. • Deportes de invasión: unihockey, baloncesto • Deportes y juegos de blanco y diana: *boccia*, bolos, minigolf o petanca. **Creatividad motriz.** • Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidaduniversal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.			
EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES			
Gestión emocional. • El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones. • Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación paraafrontar desafíos. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. **Habilidades sociales.** **Respeto a las reglas.** • Las reglas de juego como elemento de integración social. • Funciones de arbitraje deportivo. **Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.**	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, participanteu 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.	3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	Observación por parte del profesor
MANIFESTACIÓNES DE LA CULTURA MOTRIZ			
Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. • *Acrosport*: figuras, acrobacias y coreografía musical. • La danza como manifestación y patrimonio cultural. **Deporte y género.** • Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. • Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que seenfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. • Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis	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 segúnsus características y requerimientos. 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión	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. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	Evaluación mediante rúbrica. Coevaluación Diario de aprendizaje. Porfolio. Videos

crítico. Igualdad de género en lasprofesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). **Influencia del deporte en la cultura actual.** • Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivosy negativos.	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.		
INTERACCIÓN CON EL ENTORNO			
Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. • Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalda y rapel. • Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. *Parkour*,*skate* u otras manifestaciones similares. • Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopcióncrítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. **Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividadfísica en entornos naturales y urbanos.**	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible. 5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5.Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. STEM5, CC4, CE1, CE3.	Participa en la actividad de senderismo, cuidando el entorno y con las medidas de seguridad adecuadas.

CONTENIDOS A TRABAJAR EN 2º E.S.O.

0ª. S.A. Presentación y Organización

1. S.A. Test iniciales.
2. S.A. Resistencia aeróbica
3. S.A. Baloncesto
4. S.A. Condición Física
5. S.A. Atletismo II.
6. S.A. Lucha
7. S.A. Condición física
8. S.A. Unihockey
9. S.A. Acrosport: Habilidades gimnásticas y acrobáticas.
10. S.A. Escalada
11. S.A. Condición física. Test
12. S.A. Deportes de red

La temporalización podrá variar en función de la coincidencia de grupos con el mismo contenido dando clase a la misma hora y de la disponibilidad de instalaciones.

7.3. Tercer curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.DESCRIPTORES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
– **Salud física. C**ontrol de resultados y variables fisiológicas básicas. **Alimentación saludable** y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). **Educación postural**: movimientos, posturas, corrección. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). **Cuidado del cuerpo**: diseño del calentamiento. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. – **Salud social**. Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos. – **Salud mental.** Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	1.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. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4 2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Los alumnos dirigen de forma individual el calentamiento al inicio de cada sesión. Evaluación mediante test y baremos específicos. Examen teórico y/o presentación de trabajos. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos Presentaciones Diario de aprendizaje. Porfolio. Videos
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF			
– Elección de la práctica física. – Preparación de la práctica motriz. Reciclaje de materiales. -Pautas de higiene. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente. – Planificación y autorregulación de proyectos motores. Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Calzado deportivo, ropa y ergonomía. – Actuaciones críticas ante accidentes. RCP, maniobra de Heimlich.	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. 1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Taller RCP: desplazamiento, posición de seguridad y maniobra de Heimlich-

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES			
- Toma de decisiones. - Capacidades perceptivo-motrices. – Capacidades condicionales. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas **Deportes individuales. Atletismo: carreras de relevos y vallas** Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto. Relación de la técnica y la prevención de lesiones. Capacidades implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad y flexibilidad **Deportes de red y muro. Pickleball/Bádminton:** técnica de los golpeos y desplazamientos. Estrategias de juego. Utilización de los golpeos teniendo en cuenta la posición del adversario y la situación de juego. **Deportes de invasión Baloncesto/Bolonkorf**: habilidades y modelos técnicos específicos Función de los jugadores y principios estratégicos. Reglamento. Conducta y aceptación del resultado de la competición. Creatividad motriz. **Deportes de bate y campo**. **Kickball:** habilidades y modelos técnicos específicos Función de los jugadores y principios estratégicos. Reglamento. Conducta y aceptación del resultado de la competición. Creatividad motriz.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución. 2.3. Movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices.	2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Examen de los elementos técnicos planteados mediante tabla de valoración. Examen teórico y/o presentación de trabajos de forma oral o escrita. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos
EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES			
– Gestión emocional. El estrés. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. – Habilidades sociales. – Respeto a las reglas.	3.1. Practicar y participar activamente en la organización de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar los logros individuales y grupales. 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes haciendo uso efectivo de	3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	Participa de forma activa en las actividades planteadas por el profesor. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

	habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	
MANIFESTACIÓN DE LA CULTURA MOTRIZ			
– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. – Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo **Acrosport. Danzas:** históricas y actuales La danza como contenido cultural. Diseño y realización de coreografías con elementos de acrossport – Deporte y género. – Influencia del deporte en la cultura actual.	4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales. 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos. 4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical	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. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	Evaluación mediante tabla de valoración de una coreografía grupal. Coevaluación Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos
INTERACCIÓN CON EL ENTORNO			
	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas	5.Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. STEM5, CC4, CE1, CE3	Observación del profesor Realización de ficha de metabolismo basal y gasto calórico. Análisis de la ficha nutricional de los alimentos

CONTENIDOS A TRABAJAR 3º E.S.O.

3º E.S.O.

0ª. U.D. Presentación y Organización

1. S.A. Condición física: test iniciales.
2. S.A. Resistencia aeróbica. CF
3. S.A. Balonkorf
4. S.A. Atletismo: velocidad y vallas
5. S.A. Acrosport
6. S.A. Pickleball
7. S.A. Condición física
8. S.A. Alimentación
9. S.A. Bailes de salón
10. S.A. Rounders
11. S.A. Condición física. Test finales.

7.4. Cuarto curso E.S.O. (DECRETO 65/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.DESCRIPTORES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
– **Salud física. C**ontrol de resultados y variables fisiológicas básicas. **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. **Educación postural**: movimientos, posturas, corrección. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Diseño del calentamiento. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. – **Salud social**. Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos. Normativa básica – **Salud mental.** Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.	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.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. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4 2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Los alumnos dirigen de forma individual el calentamiento al inicio de cada sesión. Evaluación mediante test y baremos específicos. Examen teórico y/o presentación de trabajos. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF			
Elección crítica y justificada de la práctica física. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. – Preparación de la práctica motriz. Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. 1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	2.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Taller RCP: desplazamiento, posición de seguridad y maniobra de Heimlich. Visual Thinking/Infografia

–Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).			
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES			
- Toma de decisiones. - Capacidades perceptivo-motrices. – Capacidades condicionales. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas **Deportes de bate y campo: Rounders** Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto. Relación de la técnica y la prevención de lesiones. Capacidades implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad y flexibilidad **Deportes de invasión: Rugby/Rugby touch:** técnica de los golpeos y desplazamientos. Estrategias de juego. Utilización de los golpeos teniendo en cuenta la posición del adversario y la situación de juego. **Deportes de red y muro: Fistball/Voleibol**: habilidades y modelos técnicos específicos Función de los jugadores y principios estratégicos. Reglamento. Conducta y aceptación del resultado de la competición. Creatividad motriz.	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.Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Examen de los elementos técnicos planteados mediante tabla de valoración. Examen teórico y/o presentación de trabajos de forma oral o escrita. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos/Infografía

	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.		
EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES			
– Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación. – Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	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 los 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.	3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	Participa de forma activa en las actividades planteadas por el profesor. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

MANIFESTACIÓN 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. **Acrosport/Danzas:** históricas y actuales La danza como contenido cultural. Diseño y realización de coreografías con elementos de acrossport – Deporte y género. – Influencia del deporte en la cultura actual.	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.	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. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	Evaluación mediante tabla de valoración de una coreografía grupal. Coevaluación Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

INTERACCIÓN CON EL ENTORNO			
Normas de uso. Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamiento respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). – 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. –Consumo responsable. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. – Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. –Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. **Escalada.**	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.	5.Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. STEM5, CC4, CE1, CE3	Observación del profesor Proyecto escalada; Active Hacking

CONTENIDOS A TRABAJAR

4º E.S.O.

0ª. U.D. Presentación y Organización

1. S.A. Condición física: test iniciales.
2. S.A. Resistencia aeróbica. CF
3. S.A. Voleibol/Fistball
4. S.A. Primeros auxilios
5. S.A. Rugby touch
6. S.A. Escalada
7. S.A. Condición física
8. S.A. Alimentación
9. S.A. Bailes de salón
10. S.A. Rounders
11. S.A. Condición física. Test finales.

8. SECCION BILINGÜE: ESPECIFICIDADES LINGÜISTICAS Y COMUNICATIVAS

8.1. Tercer curso E.S.O.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo, tanto en frases afirmativas, como en negativas y/o interrogativas.

- Vocabulario básico sobre cuerpo humano, el entorno natural o urbano para realizar actividad física, clima, y diferentes deportes, juegos y actividad física saludable. Números ordinales.

Secuenciación de especificidades por situación de aprendizaje.

- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: Acondicionamiento físico I, calentamiento general y resistencia. Introducción al vocabulario básico en alemán para llevar a cabo un calentamiento general: **partes del cuerpo, acciones que implican movimientos.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Empleo del presente de indicativo en la descripción de gestos técnicos. Acceso a artículos modificados sobre atletismo**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: Carrera de orientación. **Comprensión de frases sencillas (afirmativas, negativas e interrogativas) en el idioma alemán para continuar de una pista a otra. El medio natural en Alemania.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números ordinales hasta centenas en la toma de pulso.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: Habilidades gimnasticas. Técnicas de coordinación y equilibrio. **Descripción de personas y lugares para reproducir posiciones básicas.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: Expresión corporal. Práctica de técnicas de expresión. Aportación de movimientos. **La danza en España y Alemania. Visionado de vídeos en internet sobre danzas en países germano parlantes.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: Rounders. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Empleo del presente de indicativo en la descripción de gestos técnicos.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8: Iniciación al Balonkorf. Elementos técnicos. Lógica motriz**. Reglamento básico.**

- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: Actividades en el medio natural. Salidas, marchas, reglas de comportamiento. **Diferencia de entornos naturales entre España y Alemania. Los edificios/lugares de un pueblo/ciudad. Los colores.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: Raquetas y palas. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales. Historia del deporte de pelota en España y Alemania.**

8.2. Cuarto curso E.S.O.

- SITUACION DE APRENDIZAJE: Acondicionamiento físico I. Calentamiento especifico y resistencia. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general y específico: partes del cuerpo, acciones, nombres, pronombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Vocabulario para poder diseñar y realizar un plan de entrenamiento personalizado.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material, etc. Tradición de atletismo en Alemania. Visionado de vídeos en alemán a través de internet.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Carrera de orientación. **Comprensión de frases en el idioma alemán para continuar de una pista a otra. Empleo de la voz pasiva. Instrumentos para orientarse en el medio ambiente alemán.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Escalada II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números. Capacidades físicas básicas y beneficios que aporta su entrenamiento y mejora. La importancia de la nutrición: dietas típicas alemanas.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Expresión corporal. **Práctica de técnicas de expresión, aportación de movimientos. Bailes de salón en España y países de habla germana.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Sistemas de desarrollo de la fuerza. Vocabulario básico: músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE Voleibol/Faustball. Elementos técnicos, lógica motriz. **Reglamento. Elementos técnicos y tácticos. Organización y control de torneos.**

- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Roundball. **Descripción de elementos técnicos y reglamento.**
- SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: Raquetas y palas. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia y extensión de los deportes de padel y/o tenis en España y Alemania.**

BLOQUE 4. ELEMENTOS DE PROGRAMACIÓN BACHILLERATO

9. COMPETENCIAS CLAVE

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 16 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, las competencias clave son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

10. BLOQUES DE CONTENIDO

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.

1.- 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.

2.- 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.

3.- 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.

4.- 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.

5.- 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.

6.- «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

11. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

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.

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

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo,

practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

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

12. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES BACHILLERATO.

Los contenidos, prescriptivos por ley, se van a presentar al alumnado siguiendo los principios constructivistas (Ausubel, Vigotski):

12.1. Primer curso Bachillerato diurno: (DECRETO 64/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.DESCRIPTORES	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
– **Salud física**. Programa personal de actividad física. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. Identificación de problemas posturales básicos. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. La musculatura del core. Ergonomía en actividades cotidianas Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física. – **Salud social**. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud. 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...	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.** 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. STEM2, STEM5, CD1, CD4,CPSAA1.1, PSAA1.2, CPSAA5 y CE3 **2.** Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativa, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3	Evaluación mediante tests y baremos específicos. Examen teórico y/o presentación de trabajos.. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
– Elección de la práctica física. – Preparación de la práctica motriz. Concreción de medidas y pautas de higiene. 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. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura. Gestión del riesgo propio y del de los demás. – Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS.Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios.Protocolo RCP .Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y	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. 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. 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales	**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. STEM2, STEM5, CD1, CD4,CPSAA1.1, PSAA1.2, CPSAA5 y CE3 **2.** Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativa, así como las habilidades y destrezas motrices	Taller de RCP,Primeros auxilios. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

similares).Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	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.	específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3	
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES			
– Toma de decisiones – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. – Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas. – Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos. – Creatividad motriz. **Deportes individuales: Atletismo.** **Deportes de invasión y colaboración-oposición:** **Baloncesto y Voleibol**: perfeccionamiento de las habilidades y modelos técnicos específicos. Sistemas de juego Coordinación con los compañeros y ayuda en estrategias colectivas. Adecuación de técnica y táctica a diferentes situaciones de juego. Reglamento. **Actividades adversario.** **Esgrima:** Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto Relación de la técnica y la prevención de lesiones. Aspectos preventivos: calentamiento, indumentaria, materiales y vuelta a la calma. Formas de evaluar la técnica. Capacidades implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad y flexibilidad Capacidades emocionales y sociales en la competición. Respeto y valoración del adversario. **Deportes de red. Palas, Pádel o Bádminton:** técnica de los golpeos y desplazamientos Estrategias de juego. Utilización de los golpeos teniendo en cuenta la posición del adversario y la situación de juego Reglamento y adecuación de las conductas.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación. 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. 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.** Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.	Examen de los elementos técnicos planteados mediante tabla de valoración Examen teórico y/o presentación de trabajos de forma oral o escrita. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES			
– **Gestión emocional**. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos. – **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. 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.	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. 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices. 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes.	**3.** Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.	Presentación de trabajos de forma oral o escrita Observación del profesor.
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. – Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. – Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales. – Deporte y género. – Influencia del deporte en la cultura actual. – Deporte, política y economía. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte. **Actividades artístico-expresivas Danzas. Bailes de salón. Danza contemporánea.** Calidad de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad. Coherencia expresiva y temporal de la música y el movimiento.	4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. 4.2. Crear y representar composiciones corporales, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	**4.** Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales. STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.	Evaluación por parejas de una coreografía mediante tabla de evaluación Examen teórico y/o presentación de trabajos de forma oral o escrita. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO			
– Normas de uso. Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. 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. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural	5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios. 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.	**5.** Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas. STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1	Presentación de trabajos de forma oral o escrita.

CONTENIDOS A TRABAJAR 1º BACHILLERATO

0ª. S.A Presentación y Organización

1. S.A Test iniciales/final
2. S.A Resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad
3. S.A Esgrima/Atletismo
4. S.A Baloncesto
5. S.A Acrosport
6. Deportes de red y muro
7. S.A Danza.
8. S.A Voleibol

La temporalización podrá variar en función de la coincidencia de grupos con el mismo contenido dando clase a la misma hora y de la disponibilidad de instalaciones

12.2. Primer curso Bachillerato nocturno: (DECRETO 64/2022, de 20 de julio): contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.DESCRIPTORES	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
– **Salud física**. Programa personal de actividad física. Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. Identificación de problemas posturales básicos. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. La musculatura del core. Ergonomía en actividades cotidianas Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física. – **Salud social**. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud. 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...	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.** 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. STEM2, STEM5, CD1, CD4,CPSAA1.1, PSAA1.2, CPSAA5 y CE3 **2.** Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativa, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3	Evaluación mediante tests y baremos específicos. Examen teórico y/o presentación de trabajos.. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
– Elección de la práctica física. – Preparación de la práctica motriz. Concreción de medidas y pautas de higiene. 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. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura. Gestión del riesgo propio y del de los demás. – Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS.Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de	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. 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.	**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. STEM2, STEM5, CD1, CD4,CPSAA1.1, PSAA1.2, CPSAA5 y CE3 **2.** Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativa, así como	Taller de RCP,Primeros auxilios. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

primeros auxilios.Protocolo RCP .Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	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.	las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3	
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES			
– Toma de decisiones – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. – Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas. – Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos. – Creatividad motriz. **Deportes individuales: Atletismo.** **Deportes de invasión y colaboración-oposición:** **Baloncesto y Voleibol**: perfeccionamiento de las habilidades y modelos técnicos específicos. Sistemas de juego Coordinación con los compañeros y ayuda en estrategias colectivas. Adecuación de técnica y táctica a diferentes situaciones de juego. Reglamento. **Actividades adversario.** **Esgrima:** Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto Relación de la técnica y la prevención de lesiones. Aspectos preventivos: calentamiento, indumentaria, materiales y vuelta a la calma. Formas de evaluar la técnica. Capacidades implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad y flexibilidad Capacidades emocionales y sociales en la competición. Respeto y valoración del adversario. **Deportes de red. Palas, Pádel o Bádminton:** técnica de los golpeos y desplazamientos Estrategias de juego. Utilización de los golpeos teniendo en cuenta la posición del adversario y la situación de juego Reglamento y adecuación de las conductas.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación. 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. 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.** Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.	Examen de los elementos técnicos planteados mediante tabla de valoración Examen teórico y/o presentación de trabajos de forma oral o escrita. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES			
– **Gestión emocional**. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos. – **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. 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.	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. 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices. 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes.	**3.** Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.	Presentación de trabajos de forma oral o escrita Observación del profesor.
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. – Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. – Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales. – Deporte y género. – Influencia del deporte en la cultura actual. – Deporte, política y economía. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte. **Actividades artístico-expresivas Danzas. Bailes de salón. Danza contemporánea.** Calidad de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad. Coherencia expresiva y temporal de la música y el movimiento.	4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. 4.2. Crear y representar composiciones corporales, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	**4.** Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales. STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.	Evaluación por parejas de una coreografía mediante tabla de evaluación Examen teórico y/o presentación de trabajos de forma oral o escrita. Diario de aprendizaje. Portfolio. Videos

INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO			
– Normas de uso. Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. 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. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural	5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios. 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.	**5.** Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas. STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1	Presentación de trabajos de forma oral o escrita.

CONTENIDOS A TRABAJAR 1º BACHILLERATO NOCTURNO

0ª. S.A Presentación y Organización

1. S.A Test iniciales/final
2. S.A Resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad
3. S.A Esgrima/Atletismo
4. S.A Baloncesto
5. S.A Acrosport
6. Deportes de red y muro
7. S.A Danza.
8. S.A Voleibol

La temporalización podrá variar en función de la coincidencia de grupos con el mismo contenido dando clase a la misma hora y de la disponibilidad de instalaciones.

BLOQUE 5: ASPECTOS COMUNES A TODOS LOS CURSOS.

13. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

Los métodos didácticos han de elegirse en función de lo que se sabe que es óptimo para alcanzar las metas propuestas y en función de los condicionantes en los que tiene lugar la enseñanza. La naturaleza de la materia, las condiciones socioculturales, la disponibilidad de recursos y las características de los alumnos y alumnas condicionan el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que será necesario que el método seguido por el profesor se ajuste a estos condicionantes con el fin de propiciar un aprendizaje competencial en el alumnado.

Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado; además, deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores; asimismo, deben tener en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

Para un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje y permiten el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, el estudio de casos o el aprendizaje basado en problemas favorecen la participación, la experimentación y un aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias, así como la motivación de los alumnos y alumnas al contribuir decisivamente a la transferibilidad de los aprendizajes. El trabajo por proyectos, especialmente relevante para el aprendizaje por competencias, se basa en la propuesta de un plan de acción con el que se busca conseguir un determinado resultado práctico. Esta metodología pretende ayudar al alumnado a organizar su pensamiento favoreciendo en ellos la reflexión, la crítica, la elaboración de hipótesis y la tarea investigadora a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje, aplicando sus conocimientos y habilidades a proyectos reales. Se favorece, por tanto, un aprendizaje orientado a la acción en el que

se integran varias áreas o materias: los estudiantes ponen en juego un conjunto amplio de conocimientos, habilidades o destrezas y actitudes personales, es decir, los elementos que integran las distintas competencias.

La enseñanza de la Educación Física no puede concebirse como un proceso lineal y fragmentado. Cada nuevo paso engloba o amplia los anteriores.

El punto de partida lo marcará el propio grupo cuyas características y grado de aptitud obligará al profesor a realizar cuantos ajustes sean necesarios en el plan de trabajo previamente marcado, con la flexibilidad suficiente para que cada alumno progrese de forma significativa y según sus posibilidades.

Se observarán los siguientes principios metodológicos:

1. Las actividades deben lograr un equilibrio entre la tarea que se le pide realizar y la imagen mental que tiene el alumno de sí mismo para poder efectuarla. Si lo considera muy fácil, o si se cree incapaz de conseguirlo, se altera negativamente la motivación.

2. Los planteamientos de enseñanza deben tener una clara vinculación con su aplicación real, por lo que se buscará una trasferencia rápida a la situación real de juego. Deberán ir dirigidos a su aplicación en la vida cotidiana, fuera del entorno del centro.

3. En el desarrollo del currículo, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido, así como una orientación hacia una actitud positiva y abierta hacia la actividad física. Los alumnos tienen a su disposición los apuntes de la asignatura en formato PDF en la página web del centro.

4. El interés por el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos de cada deporte debe plantearse como una necesidad que surja a partir de la dificultad de su ejecución durante la aplicación real.

5. Las sesiones de trabajo tienen que implicar la realización de un esfuerzo físico apreciable. El alumno debe sentir que ha trabajado.

6. Los contenidos se presentarán, en todo momento, de forma ordenada, progresiva y con claridad suficiente para que el alumno pueda ver la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación.

La práctica de la Educación Física permite la adopción de métodos de enseñanza variados, de acuerdo con el tema central de la clase. La organización permitirá el tratamiento de los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje, mediante las diversas formaciones de grupos y distribución de espacios y de materiales.

Se utilizarán métodos como **ABP**, **aprendizaje cooperativo**, **flipped classroom o clase invertida**, **enseñanza directa** en ejercicios analíticos, principalmente aplicados por el profesor en los ejercicios nuevos, el método de **tareas asignadas por grupos**, utilizado en el aprendizaje de la técnica que permitirá trabajar en tareas de distinto nivel, en función de las aptitudes de cada grupo, logrando un tratamiento de la diversidad, o el empleo del método de **enseñanza recíproca**.

14. TEXTOS

El Departamento de Educación Física ha elaborado una serie de apuntes con los contenidos teóricos de la asignatura en cada nivel.

Los alumnos podrán acceder a dichos contenidos en el Aula Virtual.

Se ampliará el trabajo en el **Aula Virtual Educa Madrid** donde los profesores planificarán sesiones, tanto prácticas como teóricas, para completar la formación del alumno.

15. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Con el fin de valorar el ajuste entre los objetivos previstos inicialmente y los resultados obtenidos durante, y al final del proceso enseñanza-aprendizaje, se llevará a cabo el siguiente procedimiento:

- Valoración de las posibilidades de cada alumno, al inicio del proceso, como punto de partida para adecuar la programación (evaluación inicial)..

- Evaluación durante el proceso, para detectar los aciertos y los errores, con el fin de modificar los contenidos acomodándolos a las aptitudes de los alumnos (evaluación formativa).
- Comprobación al final del proceso, con el objeto de verificar el desarrollo de las capacidades obtenidas por el aprendizaje (evaluación final).

Al comienzo del curso se realizarán las pruebas de aptitud física que miden la condición física de cada uno de los alumnos y establecen una referencia respecto a su entorno. Al finalizar el curso se efectuaron los mismas pruebas para detectar la mejorara de las cualidades físicas. Estas pruebas son un elemento motivador hacia la asignatura ya que los alumnos comprueban, de forma totalmente objetiva, su condición física inicial y consideran como un reto la posibilidad de mejorarla. Para este fin se utilizan instrumentos de evaluación totalmente objetivos (cronómetros, cintas métricas tablas de evaluación, rúbricas, etc.).

Respecto a los Objetivos no relacionados directamente con condición física y salud, dadas las especiales características de las clases de Educación Física, es posible la observación cotidiana, lo que permite una valoración continua de los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje. Así mismo, se llevarán a cabo controles periódicos en los que los alumnos realizarán los gestos técnicos trabajados durante las sesiones de las diferentes unidades didácticas. Por otro lado, se podrán efectuar controles teóricos para comprobar la comprensión de la materia explicada.

Ante todo, la evaluación deberá ser ética. Los alumnos deberán conocer los procedimientos de la evaluación y conocer perfectamente los contenidos que se evalúan y cómo se evalúan, de forma que ésta transparencia les haga más conocedores y partícipes del proceso enseñanza-aprendizaje.

Se potenciará la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, mediante la autoevaluación, la evaluación entre iguales y la coevaluación. Estos modelos favorecerán el aprendizaje desde la reflexión y valoración del alumnado sobre sus propias dificultades y fortalezas, sobre la participación de los compañeros en las actividades de tipo colaborativo y desde la colaboración con el profesor en la regulación del proceso enseñanza-aprendizaje.

Se utilizarán como instrumentos de evaluación: baremos de test físicos, rúbricas, escalas de valoración, feed-back grupal y la autoevaluación.

16. NORMAS DEPARTAMENTO

16.1. Asistencia

1. **Faltas de asistencia.** Los alumnos que tengan más de un 20% de faltas sin justificar a lo largo del trimestre perderán el derecho a la evaluación continua y se verán obligados a realizar un examen a final de curso.
2. **Justificantes**. Las faltas de asistencia deberán ser justificadas en los 3 días siguientes al profesor.
3. **Trabajos**. El alumno debe preocuparse por conocer los contenidos impartidos en las clases en las que ha faltado. No haber asistido no sirve de excusa para no presentar los trabajos encargados en esa sesión o para no conocer los contenidos impartidos.

16.2. Vestuario

1. **Indumentaria. El alumnado deberá vestir siempre ropa deportiva que les** permita participar en la clase de forma cómoda y segura (Plan de convivencia del centro: no están permitidos escotes pronunciados, tops ni pantalones tipo braga). Si un alumno no acude equipado, no participará en la clase, con todo lo que ello implica.

   Hay que asistir a clase con calzado deportivo debidamente atado. Es una cuestión de seguridad y prevención de lesiones.

2. **Complementos y joyería**. No se permite acudir a la clase con anillos, pendientes, cadenas u otros abalorios que puedan suponer un riesgo para su integridad o la de sus compañeros.

3. **Bolsillos**. No se debe llevar en los bolsillos objetos tales como llaves, móviles, monedas, mp3… ya que impiden la correcta realización de los ejercicios.

4. **Gorras**. Sólo se permitirá vestir gorras cuando el profesor indique que serán útiles para la actividad a realizar, por ejemplo, en una salida de senderismo para evitar insolación.

Lo no contemplado en este apartado se regirá por el **Reglamento de Régimen interno y por el Plan de Convivencia del Centro.**

16.3. Participación

1. **Realización de los ejercicios.** La participación en todos los ejercicios físicos propuestos en las sesiones es obligatoria. Si algún alumno o alumna no pudiera realizar algún ejercicio, se lo hará saber al profesor/a con el correspondiente justificante, quien propondrá alternativas adaptadas a las necesidades del alumno.
2. **Abandono de la clase**. En ningún caso, ningún alumno/a podrá desaparecer de la vista del profesor o profesora de Educación Física sin su consentimiento.

16.4. No participación

1. **Motivos**. alumnos o alumnas que tengan un motivo justificado permanecerán en clase realizando las tareas que se les proponen.
2. **Justificantes**. Sólo se entenderá la asistencia y no participación en una clase como válida cuando ésta esté justificada en los tres días siguientes, igual que las faltas de asistencia.
3. **Lesionados de larga duración**. Si alguna alumna o alumno tiene alguna lesión que le impida realizar algunos ejercicios debe trabajo hacérselo saber a la profesora o profesor de Educación Física para que les proponga la adaptación correspondiente. En ningún caso el alumno estará exento de esta asignatura.

16.5. Móviles y otros aparatos.

No se permite el uso de móviles y otros dispositivos a menos que el profesor indique lo contrario.

16.6. Comidas

1. **Desayuno**. Los alumn@s tienen la responsabilidad de acudir a clase habiendo desayunado correctamente para poder afrontar los ejercicios físicos con el “combustible” suficiente para evitar desmayos y mareos.
2. **Chicles u otras golosinas**. Comer chicle o similar compromete la función respiratoria y multiplica el riesgo de atragantamiento, por lo tanto, queda prohibido

16.7. Materiales

3. **Aseo personal**. La jornada escolar exige la convivencia en un espacio reducido. El aula donde se imparten las clases merece un ambiente limpio y depurado para que profesores y alumnos aprendan en un entorno sano. Por todo ello, los alumnos no sólo deberán venir aseados de sus casas, sino que además deberán intentar asearse en la medida de lo posible.

4. **Seguridad**. La seguridad en las clases es imprescindible, por lo que en ningún momento los alumnos podrán realizar una actividad diferente a la que indique el profesor. En los ejercicios en los que haya que poner especial atención a aspectos de seguridad los alumnos estarán muy atentos a la realización correcta del ejercicio y a las ayudas correspondientes.

16.8. Actitud

1. **Silencio** y **atención**: dadas las especial situación en la que nos encontramos este curso (uso de mascarillas, distancias de seguridad, desinfección de materiales, etc), es imprescindible que los alumnos/as permanezcan atentos y callados durante las explicaciones para agilizar el desarrollo de la clase y aprovechar el tiempo al máximo. El incumplimiento de esta norma será motivo de sanción por parte del profesorado.
2. Hacia los compañeros. Los compañeros serán merecedores en todo momento del máximo respeto, por lo que en ningún momento se hará o dirá cualquier cosa que pueda herir los sentimientos de los demás.
3. **Hacia el profesor o profesora**. El profesor tiene encomendada la misión de ayudar en la educación de sus alumnos. Por eso, todo lo que haga en sus distintas clases irá encaminado a que crezcan como personas y estudiantes. En ningún momento el alumno podrá faltar al respeto al profesor.
4. **De superación**. Los alumnos deben mostrar una actitud de superación, en la que se demuestre el gusto por el trabajo bien hecho y el esfuerzo por conseguir las metas establecidas. Por ello, el esfuerzo en clase será muy tenido en cuenta a la hora de calificar a los alumnos.

16.9. Trabajo en casa.

1. **Materiales**. Los alumnos deberán traer los materiales que se les mande para la clase. Aquellos que no lo traigan no participarán en la clase, con todo lo que ello implica.
2. **Fichas/trabajos.** Los alumnos deben entregar las fichas/trabajos que se les mande para casa en la fecha que se acuerde. Aquellos que no las entreguen en fecha serán penalizados en la nota.

17. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La valoración de la consecución de los objetivos se realizará empleando los siguientes criterios:

1. Los contenidos prácticos representan el 70% de la nota.

2. A los contenidos teóricos o conceptos les corresponde un 30%, donde se incluyen porfolio, exposiciones, fichas, trabajos y/o exámenes teóricos. Los trabajos escritos que se soliciten, son obligatorios. Su incumplimiento, puede suponer la no superación de la materia, en la evaluación correspondiente, en la evaluación final o en la prueba extraordinaria.

3. Para poder contabilizar las citadas proporciones, se debe obtener un mínimo de cuatro puntos sobre diez en cada una de las partes.

4. Cuatro faltas de asistencia, sin justificar, implica acumular cuatro prácticas evaluadas negativamente, lo que supone suspender la evaluación. Se considera también falta la presencia del alumno sin realizar ningún tipo de actividad sin causa justificada o sin la indumentaria adecuada.

5. Los alumnos con incapacidad de los contenidos prácticos de la asignatura deberán realizar trabajos teóricos para compensar los contenidos no realizados. En este caso el examen teórico tendrá un valor del 60% y los trabajos un 40%.

6. **Sección de alemán.** Se trabajará el vocabulario específico en los porcentajes siguientes:
    - Hasta 20% en 3º ESO
    - Hasta 25% en 4º ESO

En todo caso, prevalecerá la evaluación de los contenidos sobre la corrección lingüística.

18. PROCEDIMIENTO PARA ALUMNOS CON INCAPACIDAD PERMANENTE O TRANSITORIA.

Son los padres, los encargados de consignar si su hijo/a padece una lesión o enfermedad que le impida o limite la práctica de ejercicio físico. En cuyo caso deben

presentar el certificado médico en el que se consigne tipo de lesión y de ejercicios que están contraindicados. A partir de ahí el profesor evalúa al alumno de todos los contenidos que estén en condiciones de realizar, con un nivel de exigencia adaptado a sus posibilidades.

La exención en la asignatura de Educación Física tendrá exclusivamente la modalidad de exención parcial, debiéndose realizar la correspondiente adaptación curricular. Supondrá la dispensa de determinados ejercicios o actividades. El alumno/a podrá cursar los contenidos y aquellos otros ejercicios que, con carácter general, se encuentren programados, compatibles con la limitación que el alumno haya acreditado.

Cuando el grado de discapacidad física o sensorial impida que el alumno/a pueda realizar determinados ejercicios o actividades, el Departamento de Educación Física elaborará una adaptación curricular significativa que modifique parcialmente los objetivos mínimos, indicándose los objetivos a alcanzar dentro de las posibilidades del alumno y los criterios de evaluación para considerarlos superados.

Criterios de evaluación del alumnado con incapacidad:

1. Asistir a clase y llevar el seguimiento diario de clase (cuaderno).
2. Realizar trabajos teóricos y/o teórico-práctico sobre los contenidos para cada nivel por evaluación, los cuales deben entregarse en las fechas señaladas
3. Colaborar con el profesor/a en aquellas tareas que pueda realizar (recogida del material, explicar algún aspecto teórico a sus compañeros/as,).
4. Realizar las pruebas teóricas y/o teórico-prácticas de cada una de las evaluaciones.

Cada profesor decidirá, en cada situación particular, lo que solicitará al alumno en esta situación.

Criterios de calificación:

- Contenidos prácticos: cuaderno y/o trabajos teórico-prácticos 40%
- Conceptos: exámenes escritos/orales y/o exposiciones 60%

19. RECUPERACION DE EVALUACIONES PENDIENTES

A principios del mes de mayo se establecerán las pruebas de recuperación de las evaluaciones pendientes, con la intención de valorar la consecución de los objetivos no logrados.

Se valorarán tanto los contenidos prácticos como los conceptos en los que no se hayan conseguido los objetivos mínimos.

Criterios de calificación:

- Contenidos prácticos: 70%
- Teóricos (exámenes escritos/orales y/o trabajos): 30%

20. RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

20.1. Enseñanza secundaria obligatoria

Los alumnos con la asignatura pendiente de otros cursos deberán presentarse a las convocatorias oficiales establecidas para recuperar las asignaturas pendientes donde realizarán un examen con una parte teórica y otra practica de los diferentes contenidos del curso que debe recuperar.

Criterios de calificación: el 70% de la calificación corresponde a los contenidos prácticos, y el otro 30% a los conceptos. Se deberá alcanzar la nota de mínima de 3 en cada una de las partes para poder hacer la media.

20.2. Bachillerato.

Los alumnos con la asignatura de 1º de Bachillerato pendiente deberán realizar un examen teórico-práctico de los contenidos impartidos en este nivel, y superar el 50% de las preguntas del examen.

20.3. Pruebas extraordinarias.

Los alumnos de 1º de Bachillerato que no superen la asignatura a lo largo del curso se presentarán, en la convocatoria extraordinaria, a unas pruebas que acrediten la consecución de los objetivos no alcanzados.

Previamente a la finalización del curso, se les dará a conocer los contenidos teóricos y prácticos sobre los que versará su examen. La notificación se realizará individualmente, directamente por el profesor o por medio del profesor tutor, al que se le hará entrega de la documentación correspondiente. En cualquier caso, es responsabilidad del alumno el solicitar la citada documentación.

Estructura de la prueba: un examen teórico-práctico.

Los exámenes versarán sobre algunos de los contenidos recogidos en la programación, tanto prácticos como teóricos, para el curso correspondiente.
El profesor podrá solicitar trabajos teóricos sobre los temas indicados en la ficha de recuperación, siendo su entrega obligatoria al inicio del examen.
Criterios de calificación: el 70% de la calificación corresponde a los contenidos prácticos, y el otro 30% a los conceptos. Se deberá alcanzar la nota de mínima de 3 en cada una de las partes para poder hacer la media.

Aquellos alumnos que por cualquier problema médico no pudieran realizar la parte práctica del examen, deberán presentar trabajos escritos de todas las unidades didácticas impartidas durante el curso. El alumno deberá presentar el correspondiente certificado médico. En este caso, el 40% de la calificación corresponde a los contenidos prácticos (trabajos), y el otro 60% a los conceptos (examen teórico).
En bachillerato, en régimen de Nocturno, el examen será igual que en diurno.

21. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN Y REFUERZO

Los alumnos que hayan superado la asignatura a final de curso tendrán la oportunidad de trabajar deportes que no se hayan desarrollado durante el curso y de competir con alumnos de otros grupos.

Los alumnos que deban presentarse al examen de recuperación deberán preparar las pruebas prácticas pendientes de las que tendrán que examinarse. Así mismo, recibirán ayuda para trabajar por su cuenta la prueba de resistencia y el examen teórico.

22. PROCEDIMIENTO DE INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS

En el Aula Virtual se expondrán los criterios de evaluación, criterios de calificación y el procedimiento de recuperación de la asignatura pendiente de cursos anteriores.

Los contenidos mínimos exigibles para superar la asignatura, se comunican a los alumnos al comienzo de cada una de las evaluaciones, una vez constatado su nivel de aptitud física, grado de desarrollo motor y conocimientos previos, entre otros aspectos.

23. MEDIDAS PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

23.1. La atención a la diversidad como principio.

La diversidad de intereses, capacidades, motivaciones, y necesidades educativas, es un hecho. Desde el departamento se promueve un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz. Se persiguen los siguientes fines:

- Prevenir la aparición o consolidación de dificultades de aprendizaje.
- Facilitar el proceso de socialización y autonomía de alumnos.
- Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.
- Evitar o disminuir el absentismo y abandono de la práctica de actividad física.

Entre las medidas metodológicas que se implantan en esta programación están:

- Ofrecer contenidos de elección a modo de bonus.
- Ofrecer situaciones de aprendizaje cooperativo con diferentes roles.
- Partir del nivel de destreza, capacidad o conocimiento personal.

23.2. Medidas extraordinarias: adaptaciones curriculares individuales

La legislación prevé realizar adaptaciones curriculares significativas en nuestra materia a los ACNEAE que presenten discapacidad sensorial o motórica, sin embargo, no contempla las patologías funcionales tales como las cardiacas, asma, epilepsia…

Aquellos alumnos que demanden medidas individuales especiales, deberán presentar con registro de entrada en Secretaria del centro en el primer mes del curso (o tras conocerse la causa):

- Informe médico donde figure la patología actualizada y con plazos de recuperación.
- Impreso de solicitud de adaptación curricular con firma del padre, madre o tutor.

- Impreso del departamento donde el médico señale qué contenidos puede realizar.

Si se produjera una lesión después del 8 de junio que le impida realizar de forma práctica los contenidos evaluables en la prueba extraordinaria, el alumno dispondrá de instrucciones y recursos para superar la asignatura de forma teórica.

Incapacidad física temporal 2 – 3 días	**Incapacidad física temporal + 15 días**	**Incapacidad física temporal + 1 mes**
Cumplimentará hojas de evaluación de compañeros, grabará ejercicios para hacer tutoriales de ejecución de elementos trabajados en clase o se le darán documentos de ayuda o guía.	Aparte del trabajo diario anterior, realizará un trabajo de investigación sobre las unidades trabajadas o relativas a la recuperación y prevención de la lesión que padezca. Formato vídeo o podcast para trabajar las competencias lingüística y digital.	Además de lo anterior, se leerá un libro recomendado por el profesor y relacionado con la materia, del cual tendrá que hacer una recensión. Todo el trabajo irá colgado en el portfolio. Podrá confeccionar o reparar material.

24. ELEMENTOS TRANSVERSALES

El Decreto 48/2015, de 14 de mayo y el Decreto 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de ESO y del Bachillerato respectivamente, determinan los Elementos Transversales del currículo. En ellos se exponen:

En Educación Secundaria Obligatoria se trabajarán en todas las materias**, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional**. Recogido en esta programación en el apartado

La Consejería, con competencias en materia de educación, fomentará el **desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.**

Asimismo, fomentará el aprendizaje de la **prevención y resolución pacífica de conflictos** en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a los hombres y mujeres por igual, a las personas con discapacidad y el rechazo a la violencia terrorista, la pluralidad, el respeto al Estado de derecho, el respeto y consideración a las víctimas del terrorismo y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia.

La programación docente debe comprender en todo caso la prevención de la violencia de género, de la violencia contra las personas con discapacidad, de la violencia terrorista y de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia, incluido el estudio del holocausto judío como hecho histórico.

También hay referencias que guardan relación directa con la materia de Educación Física, cuando se expone que se fomentarán **acciones y valores de respeto, deportividad y trabajo en equipo en todas las actividades deportivas**, con la finalidad de prevenir actitudes y conductas antideportivas en los actos y competiciones deportivos.

Se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

En concordancia con lo previsto en la **Ley 2/2016**, de 29 de marzo, de Identidad y Expresión de Género e Igualdad Social y no Discriminación de la Comunidad de Madrid, y en la **Ley 3/2016**, de 22 de julio, de Protección Integral contra la LGTBifobia y la

Discriminación por Razón de Orientación e Identidad Sexual en la Comunidad de Madrid, la programación docente adoptará medidas para la sensibilización en cuanto a las normas internacionales de derechos humanos y los principios de igualdad y no discriminación, incluidos los concernientes a la orientación sexual y la identidad de género. La programación docente deberá contener, por tanto, pedagogías adecuadas para el reconocimiento y **respeto de las personas LGTBI** y sus derechos.

Cabe destacar el siguiente punto por su relación directa con nuestra materia: "La Consejería con competencias en materia de educación adoptará medidas para que la **actividad física** y la **dieta equilibrada** formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, se promoverá la **práctica diaria de deporte y ejercicio físico** por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.

Dentro del ámbito de la educación y seguridad vial, los alumnos deberán conocer sus derechos y deberes como usuarios de las vías, aprendiendo convivencia, tolerancia, prudencia, autocontrol, diálogo y empatía, con actuaciones adecuadas con el fin de prevenir los accidentes de tráfico y sus secuelas.

Para el tratamiento de la comprensión lectora y la expresión oral y escrita, la Educación Física ofrece una variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que aporta.

El Departamento solicitará a los alumnos que utilicen los apuntes, los textos disponibles en la biblioteca, los medios telemáticos y los medios de comunicación audiovisual, para que entreguen al profesor los siguientes trabajos escritos a mano:

- 1º E.S.O.: "Efectos beneficiosos de la práctica del ejercicio físico".
- 2º E.S.O.: "Análisis postural en situaciones cotidianas. Perjuicios de la adopción de una postura inadecuada".
- 3º E.S.O.: "Efectos perniciosos de la drogadicción y el tabaquismo".

- 4º E.S.O.: “Directrices para una correcta alimentación”.
- 1º Bachillerato: “Violencia en el deporte”

25. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.

Se denomina aprendizaje auténtico aquel que tiene lugar en diferentes contextos educativos: formales, no formales e informales. Las actividades complementarias y extraescolares facilitan la conexión de aprendizajes entre las actividades del instituto y la vida fuera de él.

Todas las actividades extraescolares fuera de Madrid deben estar en la PGA, y además ser aprobadas en Consejo Escolar. Por ello se hacen explícitas en la programación. Se fomentan los acuerdos de colaboración con el AMPA o asociaciones y entidades locales (En esta programación Ayuntamiento o Bicillecas son un ejemplo) para la difusión de actividades fuera del horario lectivo.

Se tendrán en cuenta aspectos de seguridad, autorización familiar, permisos, acompañantes (ratio 1/20), así como normas de convivencia y respeto. En caso de querer realizar un reportaje fotográfico o audiovisual los permisos deberán incluir este punto.

Las actividades complementarias son en horario escolar y no tendrán coste. La asistencia es obligatoria. Las actividades extraescolares se pueden extender más allá del horario lectivo y/o suponen un coste adicional, por lo que no son obligatoria.

CONTENIDOS DE ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE

Actividades	Características
Los tres mosqueteros	Iniciación técnica en colaboración con el Club de Esgrima Cardenal Cisneros. S.A. Esgrima.
Taller Unidad Ciclista Policía Municipal	Actividad complementaria. Educación vial ciclista, circuito de habilidades y bicicletada. (2 sesiones). “Transporte en Pandora. Bicicleta”

Viaje de esquí	Actividad extraescolar. Viaje semanal a una estación de esquí alpina.
Fit Dates	Actividad complementaria. Citas saludables con alumnado voluntario de diferentes niveles que mentoriza a estudiantes de recuperación. Todo el curso. Recreo. Relacionada con contenidos de Salud.

CONTENIDOS DE SALUD

AF en familia *Milla escolar*	Actividad extraescolar/complementaria. Los alumnos que acrediten actividad física familiar o con profesores, tendrán una bonificación. Se organizará una milla escolar en colaboración con entes locales.

CONTENIDOS DE HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA

Taller de alimentación saludable	Actividad extraescolar. Taller dirigido a familias y docentes sobre el Plato Saludable de Harvard y lectura de etiquetas. Semana cultural. S.A: “Recuperando energía. Alimentación saludable”

CONTENIDOS ACTIVIDADES COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN

Ligas Internas *Programa Convivir es Vivir*	Actividad extraescolar. Campeonatos entre alumnos, profesores y familias. Actividades en la que alumnado con adaptaciones o con aventuras sin superar deben participar. La participación de docentes de otras materias y familiares es de alto valor.
IPAFD	Actividad extraescolar. Voleibol, baloncesto, y taekwondo. De noviembre a abril

CONTENIDOS DE ACTIVIDADES RITMICAS Y EXPRESIVAS

Ritmo de puertas abiertas	Actividad extraescolar Zumba, Butoh, Urbana, Biónica y otras actividades con base rítmica adaptadas en formato puertas abiertas. Semana Cultural
Taller/Proyecto en tu Piel	Actividad complementaria Proyecto de expresión corporal, danza e improvisación. 3º trimestre: UD Actividades expresivas"

Otras actividades que encajan en otros bloques o situaciones motrices

Recreos **co-activos**: Para fomentar una ocupación de espacios activa y donde tanto chicos y chicas se sientan atraídos por la actividad física, 1 día a la semana se ofertan diferentes actividades organizadas por el alumnado de 1º de bachillerato.

Taller de movilidad activa y cambio climático. Semana Cultural. En colaboración con el departamento de Biología y Geología y el Ayuntamiento de Madrid.

26. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Al finalizar el curso, en reunión del departamento, se debatirá sobre el desarrollo de los contenidos, el logro de los objetivos, la asunción de las competencias básicas por parte de los alumnos, así como la correcta realización y el grado de implicación del alumnado en las actividades extraescolares.

Los profesores del departamento realizarán la siguiente encuesta de evaluación de su práctica docente y del departamento.

EVALUACIÓN DOCENTE **[mínimo 1 y máximo 4]**				
ASPECTOS QUE VALORAMOS	**1**	**2**	**3**	**4**
VALORACIÓN DE LA FUNCIÓN DOCENTE				
Planifico mi docencia de acuerdo a lo establecido en la programación didáctica del área o materia.				
Estoy satisfecho con la labor docente realizada				
Estoy satisfecho con la planificación, selección o elaboración de materiales didácticos.				
En mi programación de aula atiendo a las necesidades de cada grupo en función de su diversidad.				
Colaboro normalmente con los órganos colegiados y de coordinación docente.(CCP, claustro)				
Participo en actividades de formación permanente y en proyectos de innovación e investigación desarrollados en el centro.				
Colaboro en las actividades complementarias y extraescolares y en cualquier otra que dinamice la vida del centro.				
Colaboro adecuadamente con los tutores en el desarrollo del Plan de acción tutorial				
Valora el grado de coordinación con el departamento de Orientación				
Participo con interés en las reuniones del departamento.				
Me responsabilizo de las tareas que el departamento me asigna				
Me coordino con otros miembros del departamento que imparten docencia en el mismo nivel educativo.				
Resuelvo con facilidad los problemas de convivencia que se me plantean en el aula				
VALORACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DEL DEPARTAMENTO DIDÁCTICO				
En cada curso se evalúa la programación didáctica, para su revisión y mejora.				
El Departamento hace aportaciones y sugerencia interesantes y relevantes a la C.C.P				
Para la elaboración de la programación se tiene en cuenta las necesidades detectadas y las conclusiones de la memoria final del curso anterior.				
El jefe del Departamento participa activamente en las reuniones de la CCP y transmite a los miembros toda la información				
El departamento participa en los programas educativos del centro y colabora con otros departamentos en tareas y proyectos comunes.				
Desde el Departamento se facilita información a los alumnos y familias sobre los procedimientos e instrumentos de evaluación y los criterios de calificación,				
Los miembros del Departamento participan en actividades de innovación y mejora continua de los procesos de enseñanza.				
La coordinación entre los miembros del departamento es adecuada				
Se gestionan correctamente los recursos del departamento				
Valora tu grado de satisfacción respecto al funcionamiento del departamento.				

Evaluación de la práctica docente y del departamento.